Med
1929

VITA LONGA ET BREVIS
Das ist
Das lange und kurtze Leben der Menschen.
In zwey Theil abgetheilet
Da in dem ersten
Der Weg zum gesunden und langen Leben gewiesen wird/und zugleich bewiesen/daß durch solchen die Alten/ zu ihrem so gesunden und langem Leben gelanget sind.
In dem andern aber
Die Ursachen angeführet werden / warum heut die Menschen / in Ansehen der Alten/so offt kranck und so kurtzen Lebens sind.
Durch
Engelbert Hölterhoff /
der Artzeneyen Doctorn und Pract.
zum gemeinen Besten auffgesetzet.

Cölln/
Im Jahr Christi/ 1678.

Signa veri medici secundum Helmontium, in tumul. pest.

ELectum divinitus medicum sua sequentur signa & prodigia præ scholis. Is enim ad honorem Domini præparabit dona ejus ad solamen proximi: Ideoque commiseratio erit dux ejus: In corde enim possidebit veritatem & scientiam in intellectu. Charitas erit soror ejus, & misericordia Domini illuminabit vias suas: Ille enim erogabit gratiam Domini & non erit spes lucri in cogitationibus suis. Dominus enim est dives, & liberalis, dabitque centuplum in mensura cumulata: Sua opera fœcundabit, manus suas unget benedictione, replebit os suum consolationibus, & tuba verbum ejus, à qua fugient morbi: Longitudine dierum implebit vitam, domum suam divitiis, & filios suos timore Domini vestigia sua adferent felicitatem, & morbi in conspectu ejus, tanqvam nix in meridie æstatis, valle aperta: Maledictio & punitio fugient, & sanitas sequetur eum à tergo. Hæc sunt promissa Domini, medentibus qvos elegit.

Dem Durchleuchtigsten Für-
sten und Herrn/

Hrn. Philipp Wilhelm

Pfaltz-Graf beym Rhein/Her-
tzogen in Bayern/Neuburg/zu Gü-
lich/Cleve und Berg/Grafen zu
Veldentz/Spanheim/Marck/Ra-
vensperg und Mörß/Herren zu Ra-
venstein etc. Meinen Gnädigsten
Lands-Fürsten und Herrn.

Durchleuchtigster Hertzog/
Gnädigster Fürst und Herr.

DAß Euer Hochfürstl. Durchleuchtig. ich so zu sagen noch angehender und unbekanter Medicus/ dieses gegenwärtige

 Trac-

Tractätlein / von gesunden und langen Leben / Erlang und Versäumung desselben / ein Wercklein so bey alhie angefangenen praxi medica, in übrigen Stunden entworffē und elaboriret / als die Erstlingen meiner wenigen Wissenschafft und Experientz / zu dero Füssen unterthänigst zulegen / und Eur Hochfürstl. Durchl. zu zuschreiben / in schuldig-tieffesten Respect / mich erkühnet / darzu haben mich bewogen / so wol dero hochangebohrne Leutseligkeit / als auch dero übrige Hochfürstl. so wohl in dero privat / als public actionen / hervorleuchtende Tugend / welche durch anderer Gelehrter Feder der posterität, nach Würden zubeschreiben überlasse / und allhie mit venerirenden Still-schweigen vorbey gehe: Hingegen mich in meinen Schrancken haltend /

tend / nur dasjenige / was meine profession eigentlich betrifft unterthänigst berühren will; Als nemlich daß ich bey unlängst / und zwar verwichenen Sommer / in meinem Vaterland / als den Gülich und Bergischen Hertzogthumen / ereigneten Landsseuche der rothen Ruhr / die bey solchem gefährlichen Zustand / von Eur Hochfürstlich Durchl. Landesväterlich und gnädigst verordnete heilsame dispositiones / zu Erhaltung und Salvirung der armen Unterthanen / mit Verwunderung observiret und angesehen / wie unter andern noch solches / daß auff Eur Hochfürstl. Durchl. gnädigstē Befehl / in dero Residentz-Stadt zu Düsseldorff / in öffentlichen Truck herauß gekommener Tractat / Consilium anti-dysentericum bezeuget / wodurch manchen armen Menschen / so nicht so bald

Mittel und Gelegenheit gehabt anderswo sich Rahts zuerholen/ statlich succurrieret und gerathen worden: Dieses Gnädigster Fürst und HErr/ hat mir unter andern die unterthänigste Zuversicht verliehen/ daß Eur Hochfürstl. Durchl. so wol die dedicir- als publicirung dieses/ zum gemeinen/ und insonderheit dero Unterthanen Bestē/ aufgesetzten Tractätlein/ in keinen Ungnaden/ sondern vielmehr in gnädigsten Gefallen/ auffnehmen würde. Weil es auch mit/ aus unterthänigst-schuldigster Danckbarkeit herrühret/ mit welcher nicht allein ich vor meine wenige Person/ sondern auch fast alle die Meinigen und Anverwanten so in grosser Anzahl/ in dem Hertzogthum Berg/ unter Euer Hochfürstlich Durchleucht. Schutz und Schirm/ nechst Gott/ viel Jahr hero/ prosperiret/

und

und noch wohl leben/ Eur Hochfürstl. Durchl. als unsern Landes Herrn und Vater verflichtet sind: Dannhero wir dañ/ nebst allen getreuen Unterthanen/ grosse Ursach haben / Euer Hochfürstl. Durchl. das jenige zu wünschen / was dieses Buch im Munde führet / nehmlich gesundes langes Leben / nebst aller Hochfürstl. selbst verlangten Gloer und Floer. Womit schließlich sich und die seinigen unterthänigst befihlet

Euer Hochfürstl. Durchleucht.
unterthänigst gehorsamster

Engelbert Hölterhoff / D.

Vorrede an den Leser.

Ich hab offtmahl / günstiger lieber Leser/bey mir überleget/ warum doch in vorigen Zeiten die Menschen ins gemein so lang nemlich hundert und mehr Jahr gelebet/und darbey so gesund/ daß sie keiner Artzeney nöthig gehabt haben (a) da heutiges Tages kaum einer unter 100. und mehr Menschen/das sechzigste oder siebentzigste Jahr erreichen kan/ und darbey stets den Kranckheiten unterworffen.

Anfänglich zwarn/ hab die Ursach dessen/nach gemeiner Meinung auff die Natur geleget/ daß nehmlich die Kräffte derselbigen/ von

(a) *Celsus lib.I. de medic. in præf.*

von der Zeit her / sehr veraltet und abgenommen. Alß ich aber gesehen / daß heutiges Tages noch einige Menschen 80. 90. auch wenige wol 100. und mehr Jahr alt worden sind (wie ich dann vor wenig Jahren zwey gekennet die 100. Jahr alt / auch einer im Ampt Sohlingen des Hertzogthums Berg der 115. Jahr alt gewesen) hab diese Meinung irrig befunden / weiln kein Mensch heute zu solchen Alter gelangen könte / wann das Alter der Welt die Ursach des kurtzen Lebens wäre / weiln die Natur allen Menschen gemein ist. Zu dem wird auch von den Völckern aus Asia geschrieben / daß selbige vor diesem viel kleiner von Person als die Teutschen gewesen / da sie heut die Teutschen mit ihrer Grös-

se weit übertreffen sollen. Auch schreibet Tacitus (a) daß in Teutschland vor diesem klein Viehe und grosse Leute sind gewesen / da heut in selben kleinere Leute ins gemein und grösser Vieh erzogen wird; Welches alles nicht seyn könte / wañ die Natur so sehr abgenommen hätte / weiln dieselbige / wie vorgemelt / allen Völckern / und allen Thieren in der gantzen Welt gemein ist / darvon der Hr. D. Conring. und Jonstonus (b) weitläufftiger können gelesen werden. Hab derwegen nachgehends die Ursach der sehr Kürtze heutigen Lebens / Gott zugeschrieben / daß nehmlich dessen Will und Wolgefallen sey / in diesen letzten Zeiten / die Menschen so

(a) *De morib. German.*

(b) *In libr. de habitus corpor. German. causis De constant. natur.*

so bald von der Welt wegzunehmen. Welche Meinung zwar ihre Richtigkeit hat / wann man von dem hohen Alter der Alten / die 3. 4. hundert Jahr gelebet / reden will; Dann weiln Gott der Herr / wie unser Seligmacher sagt / diese Tage umb der greulichen Boßheit willen / die heutiges Tages vorgehen würde / zu Nutz der Auserwehlten verkürtzet / und eine gewisse Zahl ist der Auserwehlten / und der Verworffenen / welche vor dem Jüngsten Gericht muß erfüllet werden / hat nothwendig das Lebens Ziel der Menschen / heutiger Zeiten / etwas müssen verkürtzet werden / weil ohngeachtet fast die gantze Welt fruchtbar wäre / selbige doch nicht gnug wäre / alle Menschen natürlicher weise zu erhalten / wann ein jeder / oder die meisten / zu dem

sehr langen Leben der ersten Alten gelangen thäten. Aber daß die Menschen heutiges Tages so gar kurtzen Lebens und darbey noch stets kranck sind; Dessen vornemste Ursach hab endlich / wie ich gesehen/daß die jenige / welche sich der Mässigkeit / neben andern / zur Gesundheit und langen Leben gehörigen Stücken beflieſſen ins gemein zu hohen Alter in Gesundheit gelanget / und hingegen die unmässig und sonst ungebührlich lebende ins gemein / nicht allein stets kranck gewesen / sondern auch vor ihrem rechten Alter gestorben sind/augenscheinlich gemercket/daß keine andre sey als die Menschen selber mit ihrem unordentlichen Leben; dadurch nicht allein bey den Unmässigen selber / sondern auch bey ihren Kindern / die Gesundheit ver-

verdorben und das Leben verkürtzet wird: (Insonderheit so den angebohrnen Mängeln mit guter diæt nicht wiederstanden wird) daß also einer mit den andern vor dem rechtē Alter sterben uñ verderben muß. Da hingegen die meisten durch gute diæt in der Warheit ihr Leben in Gesundheit zu hohem Alter (ungehindert bißweiln der angebohrnen Mängel weil solche auch / wo sie nicht zu groß sind / durch gute diæt können geändert werden / daß sie der Gesundheit und langen Leben nicht viel schaden / auch mit der Zeit / wo nicht bey den Kindern / doch bey den Nachkömmlingen / gantz können ausgelöschet werden) (a) ja einige nach des hochweisen Philosophi von Helmont Meinung zum 120sten Jahr verlängern könten

(a) *In tract. vit long. ars brevis. p. am. 512.*

ten. Apud me enim sagt er: vita longa terminum habet 120. annorum. Das ist/ bey mir hat das Ziel des langen Lebens heut 120. Jahr. Wiewol solches einige leugnen wollen/ und sagen/ daß dem Menschen ein Ziel gesetzet sey/ das er nicht übergehen könne; Aber solche bedencken nicht/ daß Gott der Herr/ in Ansehen der Mitteln/ dem Menschen/ sein Lebens Ziel verordnet habe: Also daß den jenigen die gute und zur Gesundheit dienliche Mittel brauchen/ ihr Lebens Ziel weit außgesetzet/ hingegen aber den jenigen/ so ein böses und unordentliches Leben führen/ auch ihr Lebens-Ziel nach ihres Lebens Beschaffenheit/ nahe herzu gesetzet sey. Wie zum Exempel dem Adam so er würde essen von dem Baum des Erkäntniß Gutes und Böses/ sein gewisses Lebens

Ziel

Ziel verordnet war/ und so er das nicht gethan hätte/ auch nicht gestorben wäre. Da sonsten auch der Baum des Lebens in dem Paradiß/ auch alle Artzeneyen meistentheils vergebens geschaffen wären/ wann das Leben durch gute natürliche Mittel nicht könte verlängert werden. Zu dem geschicht es offt/ daß einer zum Exempel viertzig oder funfftzig Jahr alt / einer Brillen brauchen muß/ der über zehen/ zwantzig oder mehr Jahr darnach ohne Brillen besser sehen kan/ als zuvorn. Kan aber an den Augen als an einem absondern Glied/ durch das natürliche Mittel der Brillen geschehen/ daß das Gesicht verbessert/ und verlängert werde/ welches schon vorlängst an andern dergleichen/ die dieses Mittel nicht gebraucht/ sich verlohren hatte:

Warum solte an dem gantzen Menschen durch andere natürliche Mittel auch nicht geschehen können / daß das Leben verlängert werde. Da auch zum dritten dieses die Erfahrung lehret und offt gelehret hat / wie im folgenden Tractätlein sol bewiesen werden.

Weiln aber die sehr Kürtze des Lebens zubeklagen ist / sonderlich bey denen / die nun durch lange Erfahrung und stetige Ubung zu grossen Verstand und Weißheit kommen sind / und vor andern geschickt / Städte und Länder wohl zu regieren / oder sonst dem gemeinen Besten vorzustehen / daß sie mit ihrer Weißheit / Kunst und Geschicklichkeit so frühe untergehen sollen (wiewohl die Gottseligen über ein kurtzes Leben nicht zu klagen haben / sondern wegen vielfältiger Verfolgung

gung und Betrübnüß vielmehr um Erlösung von dieser Welt GOTT zu bitten) hab ich mir vorgenommen im folgenden Tractätlein/ den Weg zum gesunden und langen Leben zu weisen. Und daß durch denselbigen die Alten zu ihrem so gesunden und langen Leben kommen sind / auch nach geschehener Anweisung dieses Wegs / die Ursachen anzuführen / warum heutiges Tages die Menschen fast alle stets den Kranckheiten unterworffen und so kurtzen Lebens sind: Ob einige wären die durch fleissiges Durchlesen dieses Tractätleins sich darinnen besser würden vorsehen / und nicht mit dem grösten Hauffen ihr Leben muthwillig verkürtzen / sondern in der Alten Fußstapffen wieder eintreten. Insonderheit weiln meines Wissens wenig sind / die davon ge-

geschrieben: Dann ob zwarn fast ohnzählbare Bücher de sanitate tuenda, durch welche Mittel die Leibs Gesundheit kan erhalten werden/ geschrieben sind/ so ist mir doch keiner vorkommen/ der den Weg der Alten dadurch sie so gesund und so lang gelebet/ mit hat eingeführet, und zugleich warum heut die Menschen in Ansehen der Alten/ so stets kranck sind und so frühe sterben/ völlig Reden und Ursach gegeben. Da auch zu dem die meisten Bücher von der Gesundheit/ so viel Gebote und Regeln in sich begreiffen/ die wenig zur Sachen thun/ die Menschen aber viel verpflichtē/ dadurch folgends geschicht/ weiln alle die Regeln zuhalten beschwerlich/ daß eins mit dem andern vergessen wird. Welches der P. Lessius Jesuiter auch gemercket/ welcher

dero-

derowegen ein feines Büchlein geschrieben/ wie man nemlich allein durch die Mässigkeit zum höchsten Alter in Gesundheit gelangen könne: Weilen aber sein Büchlein allein auff die Ordens-Personen gerichtet ist / können sich dessen die in der Welt lebē nicht bedienen: Uñ zudem auch sein Büchlein unvolkommen ist zum gesunden und langen Leben/weiln es allein von der Mässigkeit handelt/ welche/wie wol das Fundament/doch nicht gnug ist / beständige Gesundheit und langes Leben zu erhalten/sondern es bestehet dieser Weg zum gesunden und langen Leben/dadurch auch die Alten so gesund und so lange gelebet / vornehmlich in drey folgendē Stücken

Als erstlich und vornehmlich in temperantia in der Mässigkeit.

Zum andern in exercitio corporis moderato, in mässiger Ubung der Bewegung des Leibs.

Zum dritten in tranquillitate animi, in der Ruhe des Gemühts: Wie dieses in dem ersten Theil des Tractätleins ausführlich soll dargethan und bewiesen werden.

Daß aber heutiges Tages die Menschen ins gemein / in Ansehen der Alten / so stets kranck und so gar kurtzen Lebens sind / dessen vornemste Ursachen sind folgende und zwarn:

Erstlich und vornemlich intemperantia die Unmässigkeit in Essen und Trincken / darzu auch / 1. varietas ciborum, die Mannigfaltigkeit der Speisen. 2. Conditura ciborum das viele Würtzen der Speisen. 3. quotidianus vini potus das tägliche Wein trincken gehöret.

Zum

Zum andern nimium otium der stetige Müssiggang bey denen die aus Uberfluß der Nahrung keiner Arbeit von nöthen haben/ wie die Reichen/ vel nimius labor, oder die sehr grosse und schwere Arbeit bey dem gemeinen Volck.

Zum dritten inquietudo animi die stetige oder grosse Unruhe des Gemüths/ durch Zorn/ Grimm/ Sorgen/ Traurigkeit und dergleichen verursachet/ worhin auch das unmässige Beyschlaffen gehöret.

Zum vierten der unverständige uñ unmässige Gebrauch/ oder Mißbrauch derer Dinge/ die man heut in stetem Gebrauch hat/ dadurch vermeinendlich die Gesundheit zu erhalten/ als da sind: Purgiren/ Aderlassen/ Schrepffen/ warme Bäder brauchen/ Saur-Wasser trincken/ Taback rauchen/ mit welchen

heute viele Menschen ihren Leib ohnnöhtiger Weise verderben/und ihr Leben verkürtzen: Da hingegen die Alten/ weiln sie wegen guter Sitten stets guter Gesundheit ge- pflogen/ darmit nicht nöthig gehabt ihre Leiber zu beschweren. Wie dieses alles in folgenden andern Theil dieses Tractätleins mit Gottes Hülff/zu dessen Ehren/und zum gemeinen Besten/ und deßwegen auch in Teutscher Sprach soll ausgeführet und bewiesen werden. Es gebe Gott/ daß es nicht vergebens geschehe/sondern von denen/ welchen ihre Gesundheit und ein langes Leben lieb ist/möge beobachtet werden: Wiewol die stetige Gesundheit mir und andern Medicis mehr Schadens als Vortheils giebet.

Erster Theil/

Darinnen der Weg zum gesunden und langen Leben gewiesen wird/ und zugleich bewiesen/ daß auch durch solchen die Alten und fast alle welche gesund und lang gelebet/ zu ihrem gesunden und langen Leben kommen sind.

Das Erste Capitel.

Von der Mässigkeit und Einfältigkeit der Speisen/ daß dieselbigen/ insonderheit die Mässigkeit das vornehmste Stück sey/ zum gesunden und langen Leben/ und daß die Alten vornehmlich dadurch so gesund und so lang gelebet.

§. 1.

Von der Mässigkeit.

WAnn der Mensch beym Leben soll erhalten werden / so kan das natürlicher Weise nicht lang ge-

geschehen ohn Essen und Trincken/ dann Essen und Trincken hält Leib und Seel zusammen / wie wir Teutschen reden. Daß aber Menschen gewesen sind / die nicht allein viel Monaten / sondern auch einige Jahr ohn Essen und Trincken gelebet / davon beym Carrichter / in der Teutschen Speißkammer und andern / Exempel können gelesen werden / das ist etwas sonderliches und übernatürliches : Wiewohl auch einige ihre natürliche Ursach geben. (a) Davon der berühmte Herr Doctor Sennertus kan gelesen werden.

Wenn aber der Mensch nicht allein leben / sondern auch gesund und lang leben will/ist nicht gnug/ daß er isset und trincket / sondern darzu gehöret erstlich und vornemlich

(a) *Lib. 2. inst. part. 3. sect. 3. cap. 1.*

lich aurea illa mediocritas, die edle Mässigkeit/ die die Alten allezeit so hoch gepriesen/ uñ so ernstlich gehalten haben: Nicht zu viel/ und nicht zu wenig / also daß durch Essen und Trincken/ der Leib ernehret / und nicht beschweret / gestärcket / und nicht geschwächet werde. Dañ gleich wie ein Feur/ wo dem zu wenig Holtz untergeleget wird / abnimt/ und wo ihm zu viel auffgeleget wird / ersticket/ da ihm aber gut gesund Holtz mässig zugeleget wird/ in seiner Krafft erhalten wird: Also auch muß unsere natürliche Wärme/ oder wie andre reden/ die fermenta, die durch ihre stätige Wirckung abnehmen und verzehret werden/ wo sie nicht aus gnugsamer guter Nahrung wieder erfrischet und erneuert werden/ abnehmen/ uñ hingegẽ/ da man sie mit zu-

vielen Speisen überhäuffet / daß sie nicht mehr Meister spielen können / ersticken / daß also der Mensch bey seiner Gesundheit und Kräfften unmüglich bleiben kan / sondern allerhand Kranckheiten stets muß unterworffen seyn. Da sie aber mit guten Speisen in gebührlicher Massen täglich erfrischet werden / werden sie in ihrer Krafft und also auch der Mensch bey seiner Gesundheit beständig erhalten. Dahero auch dieselbige / von den vornemsten Arten zum gesunden und langen Leben zu kommen / sehr hoch gerühmet wird Also sagt der Hippocrates: (a) sanitatis studium est non satiari cibis & impigrum esse ad labores. Das ist / der Weg zur Gesundheit ist nicht Essen zur Ersättigung / und nicht träg seyn zur Arbeit. (b) Item qui par-

(b) *Lib. 6. Epidem Sect. 4.*

(a) *Lib. de intern. affect. 3.*

parce edunt, & parce bibunt, nunquam humoralibus tentantur morbis. Die mässig essen/ und mässig trincken/ sind befreyet von allen Kranckheiten/ die von der Unverdaulichkeit herkommen. Galenus (a) sagt nemo morbo corripietur, qui accurate cavet, ne in cruditates incidat. Der wird nicht bald kranck werden/ wer sich fleissig hütet/ vor Undauung. Das thut aber der jenige/ der mässig lebet. Ingleichen sagt er (b) daß die jenige welche keine angebohrne schwache Natur haben/ durch gute Ordnung in Essen und Trincken/ ohn einige Kranckheit zum höchsten Alter gerathen könten. Der vortreffliche und sehr berühmte Herr Doctor Fernelius sagt (c) una temperantia totius est ju-

(a) *Lib. 1. de. cibis boni & mali succi.*
(b) *Lib. V. de tuend. Sanit.*
(c) *Lib. 1. Pathol. cap. 14.*

jucundæ, salubrisque vitæ moderatrix, nulla calamitate vel ærumna premetur, qui vitæ fundamentum jecerit temperantiam. Das ist/ die einige Mässigkeit ist eine Regiererin des gantzen gesunden Leibes und der wird mit keinem Schaden oder Mühseligkeit des Leibs geplaget werden/ der die Mässigkeit zum Grunde des Lebens gelegt hat. Welchen Spruch des Herrn Fernelii auch der Herr Doctor Philippus Guibertus (a) ein vornehmer Medicus zu Pariß in dem Schluß seines Buchs/ als eine Denck- und lobwürdige Rede wiederholet hat. Dieses bekräfftiget auch der vornehme Doctor Patinus (b) und sagt: Nihil in eum licebit morbis, qui ultra quod suadet sobrietas, nihil sibi licere putaverit. Das ist/ es haben die

(a) *De tuenda sanitate.*
(b) *In quæst. medica de sobr.*

die Kranckheiten an dem keine Macht/ der nichts thut ausser der Mässigkeit. Und ein wenig zu vorn / da er sagt/ daß durch die Mässigkeit / besser das Leben des Menschen verlängert werde / als durch aller Chimisten ihrer Künste; Also sagt auch der weise Mann Syrach: Viel haben sich zu tode gefressen / wer aber mässig ist / der lebet desto länger. Mit welchen Worten der weise Mann gar ausdrücklich lehret / daß durch die Mässigkeit das Leben des Menschen verlängert werde: Welches auch daraus gnug erhellet/daß fast alle Kranckheiten/ nach Ubereinstimmung aller Gelehrten ex cacochymia & plethora aus böser Unverdaulichkeit und Uberfluß des Geblüts herkommen. Diese aber beyderseits/vornemlich aus der Un-

mässigkeit entspringen (wie im folgenden andern Theil / im ersten Capitel) von der Unmässigkeit ausführlicher soll bewiesen werden/) hingegen aber durch die Mässigkeit verhindert werden.

Diese ist auch das vornehmste Stück/ dadurch die Alten solang und so gesund gelebet/ daß sie auch vor diesem von keinen Kranckheiten schier gewust haben. Wie dieses Celsus (a) bezeuget/ wann er saget: Olim bona valetudo, contigit, ob bonos mores, quos neque desidia neque Luxuria vitiarant. Siquidem hæc duo corpora prius in Græcia, dein apud nos afflixerunt. Ideoque multiplex illa medicina, neque olim, neque apud alias gentes, necessaria fuit. Das ist/ vor diesem hat man stets gute Gesundheit gehabt/ wegen guter Sitten/ die man weder durch Faulheit

(a) *lib. 1. de medic. in præfat.*

noch

noch durch Uberfluß verletzete. Dann diese beyde haben die Leiber erstlich in Griechen Land/darnach bey uns angefochten und geschwächet. Derowegen die vielerley Artzeneyen/noch vor diesem/ noch bey andern Völckern nöthig gewesen: Welches auch Galenus bekräfftiget/wann er sagt: majores nostri, rarius leviusque ægrotabant; quoniam temperantius frugaliusque vivebant. Das ist/ es sind unsere Voreltern/ weniger kranck gewesen/ weiln sie mässiger und sparsamer lebeten. Ein schön und herrlich Zeugniß dessen/ haben wir auch bey dem weisen Plato (a) der in seinen Schrifften bekennet/daß zu Zeiten Homeri, das Wort catharrus oder Fluß sey unbekant gewesen/ zu Zeiten aber des Socratis, als die

(a) *Lib. 3. de leg.*

Menschen mehr gessen/ und darzu allerhand Speisen/ da habe man erst angefangen zu kennen / die vielerley Arten der Flüsse. Dahero auch die Römer dreyhundert/oder wie einige wollen / fünffhundert Jahr durch Mässigkeit/so glücklich ohne Artzeneyen gelebet haben/ als heutiges Tages geschicht / da man bey allerhand vorgehenden excessen, unter so vielen Medicis lebet/ so sie etwas von der Artzeney gewust haben / das hat meistentheil in der Wundartzney bestanden. Wie bey dem Seneca (a) zu sehen ist/ da er sagt: Medicina quondam, paucarum fuit scientia herbarum, quibus sisteretur sanguis fluens, vulnera coirent paulatim: dein pervenit, in hac tam multiplicem varietatem. Das ist/ die Artzeney hat vor diesem bestan-

(a) I. Epist. 95.

standen in Wissenschafft wenig Kräuter/da man zum Exempel das Blut mit stillete/die Wunden gemählig heilete: darnach ist es zu der Mannigfaltigkeit gekommen. Dann die Alten zu der Zeit des Homeri durch die Mässigkeit ihre Leiber so gesund erhalten/ daß sie keiner Artzney nöthig gehabt haben. Deßwegen auch die Verständigstẽ unter den Alten/die nach dẽ Zeiten Homeri gelebet/damit sie gleich ihren Voreltern von den Flüssen und andern Kranckheiten möchten befreyet seyn/ auch mässig und nüchtern gelebet haben. Also schreibt Galenus (a) von sich selber/ daß wiewol er nicht gantz gesunder complexion sey gewesen / und seines Gefallens nach leben können/ dennoch durch gute Ordnung in

(a) *lib.5. de tuenda sanitat.*

Essen und Trincken / (dessen Grundfest die Mässigkeit/) so viel erhalten habe/daß er nach dem 28. Jahr seines Alters niemaln eine Kranckheit empfunden habe/ nur bißweiln ein gar kurtzes Fieber/ durch Müdigkeit verursachet. Auch schreibt Laërtius, (a) daß Socrates seiner Mässigkeit halben/ niemahln sey kranck gewesen. Da doch die Pestilentz offt zu Athen regieret habe. Aristoteles schreibt in problemat. daß zu seiner Zeit ein Philosophus Herodicus genant/ gewesen / welcher/ wiewol er schwacher Natur und die Schwindsucht gehabt/ habe doch durch die Mässigkeit an das hunderste Jahr gelebet. Also wird auch von Weisen/ bey den Indianern Brachmanes genant / geschrieben/ daß die Mässigkeit halben/

(a) *Lib. 2. de vitis Philosoph.*

bē/ lange Zeit gelebet habē. Die Persianer (a) als sie gesehen daß man durch die Mässigkeit in Essen und Trincken / und die Arbeit der Flüsse könte überhaben seyn / haben sie einen Greul gehabt / an faulen und üppigen Leuten / welche immer gespeiet / gereuspert / und gehustet haben. Der Keyser Constantinus, wie Ammianus Marcellinus schreibt hat durch ein mässiges und arbeitsames Leben seinen Leib so rein gehalten / daß er nimmer öffentlich die Nase gewischet oder ausgespeiet. Anderer Völcker / als Indianern / Mohren / Aegyptier / die durch die Mässigkeit / von allen Flüssen sich befreyet haben / zu geschweigen.

Damit man aber nicht meinen möchte / als wann dieses heutiges

(a) *Teste Xenoph. lib. pæd. Cyri.*

Tages also nicht könne werckstellig gemacht werden / kan man solches auch mit Exempeln vorigen und dieses seculi genug beweisen. Also schreibet der vortreffliche D. Platerus (a) weiland Professt. zu Basel / daß ein Edelmann mit Nahmen Fey, der sich pflegen zu berühmen / wie er niemahlen sich mit Essen überladen oder einige Schwärigkeit im Magen gefühlet habe / 100. Jahr sey alt worden. Ingleichen schreibt auch Ludwig Cornarus ein Venedischer Edelmann / in seinem Tractätlein von der Nutzbarkeit eines mässigen Lebens / daß er im 39sten Jahr seines Alters dem Tode sey gar nahe gewesen / aber durch ein ander und mässig Leben sey hernacher in Gesundheit zum höchsten Alter / und wie Herr Martin Zeiler in

(a) *In centur. posthuma, q. 74.*

in seinen Episteln schreibet/ über 100. Jahr gekommen. Weßwegen ein ieder dieses Cornari im Druck vorhandene Erinnerung zu dem mässigen Leben mit Fleiß lesen solte. Und die meisten/ die ich gekennet und davon ich gelesen habe/ sagt vorbenanter Herr D. Platerus, (a) die zum völligen Alter kommen sind / davon hab ich gesehen/ gehöret/ oder gelesen/ daß sie nicht unmässig gelebet haben.

Aus diesem allen ist klar genug zu ersehen / was vor ein herrlich Ding zur Gesundheit die Mässigkeit sey/ ja die vornehmste Ursach/ daß die Alten so gesund und so lang gelebet. Derowegen dann derjenige der in Gesundheit zu dem höchsten Alter gelangen wil/ selbige billich mit dem Herrn von Helmont,

(a) *Centur. posth. q. 74.*

(a) tanquam diætæ totius cardinem; als ein Grund der gantzen diæt oder Ordnung in Essen und Trincken zu halten hat. Kan man aber zu der hohen Mässigkeit darinnen einige gelebet/ die mit wenig Loth Speisen und Tranck sind zu frieden gewesen/ nicht gelangen/ weilen das eines ieden Thun nicht ist/ auch von denen die ihr Leben wegen mancherley Amts-Geschäfften in der Stille nicht können zubringen/ nicht kan werckstellig gemacht werden/ muß man sich derselbigen doch so viel eussersten Vermögen nach müglich/ befleissigen/ so wird man in der That erfahrē/ daß man in Gesundheit zu dem höchsten Alter gelangen werde.

Ich will aber hier nicht sagen/ daß die Mässigkeit auch an sich eine vor-

(a) *Lib. vict. rat. inscript.*

vortreffliche Tugend sey / auch von dem allerhöchsten GOtt geboten / und zu allerley Verrichtungen insonderheit zum Gebet und Betrachtungen Himmlischer Dinge den Menschen geschickter mache: Ingleichen / daß / so lang die edle Mässigkeit bey den Römern im Schwang gegangen / ihre Republic zum höchsten floriret habe. Und hingegen als Uppigkeit und Unmässigkeit in allen Dingen / und also auch im Essen und Trincken / bey ihnen eingerissen / ihre Glückseligkeit sich gemählich verändert habe / und unzehlbare Kriege enstanden / davon der Salustius, Iugurth. kan gelesen werden. Damit ich von meinem Vornehmen / als der ich mir nur von der Nutzbarkeit der Mässigkeit zum gesunden und langem Leben zu handeln / vorgenommen / nicht möge abtreten. §. 2.

§. 2.

Worinnen die Maaß des Essen und Trincken bestehe.

WOrinnen die Maaß des Essen und Trincken bestehe / oder wieviel ein ieder nach seiner Gelegenheit essen und trincken möge. davon sind die Gelehrten nicht einerley Meinung. Ludwig Cornarus ein Venediger / hat alle Tage nur zwölff Untzien (24. Loth.) Speisen/ als nemlich: Ein Eyerdotter / und darbey so viel Fleisch und Suppen gessen / und 14. Untzien Trancks getruncken und dadurch zu hohem Alter kommen. Worzu er vielleicht / durch Exempel einiger alten Ordens-Personen gekommen ist/ welche auch alle Tage nicht mehr gessen haben. Aber solche Maaß / wiewol einigen

Natu-

Naturen/ die ein stilles und eingezogen Leben führen / könte genug seyn / so kan doch solches den meisten / insonderheit denen / die täglich allerhand Leibes-Geschäffte zu verrichten haben/nicht genug seyn/ auch wegen Mannigfaltigkeit der Naturen nicht mit Pfunden abgewogen werden. Deßwegen dann einige wollen / daß man auff den Appetit sehen soll / und zwar so viel essen / biß der Hunger gantz gestillet sey / oder wie einige wollen/ daß man auffstehe mit noch übrigem Appetit. Aber aus dem Appetit kan auch keine gemeine Regel gemacht werden. Und zwar erstlich wegen der Mannigfaltigkeit der Naturen. Dañ einige haben mehr Lust zu essen als der Magen verdauen kan / bey denen gilt der Spruch des Hippocratis: Sanitatis

studium est non satiari cibis. Das ist/ die der Gesundheit pflegen wollen/ müssen nicht zur Ersättigung Essen/ sondern mit noch übrigen appetit auffstehen. Einige hingegen haben weniger Lust zu essen als der Magen verzehren kan/ und zu Erhaltung der Natur nöthig ist/ und die mögen so viel essen/ biß sie ihren Hunger gantz gestillet haben. Und wie der Poet saget: Postquam epulis exemta fames, à mensa surgant. Einige aber haben nicht weniger/ auch nicht grössern appetit, als der Magen verdauen kan/und die Natur bey ihren Kräfften zuerhalten nöthig/die mögen so viel essen/ als sie appetit haben. Wiewohl bey allen/und allezeit besser/ daß man etwas zu wenig / als etwas zu viel esse und allzeit eher auffstehe/ ehe man die geringste Schwärigkeit im Magen fühlet.

Zum

Zum andern wegen Mannigfaltigkeit des Lebens/die viel sitzen/schreiben/ lesen/ oder andre Geschäffte des Gemüths abwarten/ oder sonst ein stilles Leben führen/ die müssen weniger essen als sie Hunger haben. Die aber ihren Leib mit allerhand Leibes Geschäfften üben/die mögen ihrem appetit gnug thun. Zum dritten wegen Mannigfältigkeit der Speisen; den einige Speisen sind übel zuverdauen/oder ungesunder Art/ darinnen kan ich leichter übertreten/ wann ich dem appetit folgen will/ als bey gesunden und wol verdaulichen Speisen. Derowegen man hierinnen nicht auff den appetit zu sehen/sondern ein jeder darauff acht zu haben hat/wie viel seine Natur bey ihren Kräfften zu erhalten/ erfordert. Commendant scilicet, sagt der

der Herr von Helmont (a) non quidem ad repletionem cavitatis stomachi nec ad voluptatis sive gustus dictamen, sed quantum ad vitam sanam tuendam facile sufficit. Das ist/ laß die Menschen essen/ nicht zwarn zur Außfüllung des Magens oder zur Lust/ sondern so viel ein gesundes und langes Leben zuerhalten wohl gnug ist/ darzu bey einem mehr/ beym andern weniger erfordert wird.

Worbey aber die rechte Maaß zuerkennen möchte jemand fragen? Darauff ist die Antwort/ daß ein jeder das nicht besser erkennen kan/ als aus dem Gefühl: Dann wann einer gessen und getruncken hat/ uñ befindet etwa 5.6. und 7. Stunden hernach daß sein Magen ledig ist/ und weder Rültzen/ Saurigkeit

(a) *In tract de vict. ration.*

keit oder Auffsteigen darinnen spü-
ret/ auch Appetit und Hunger hat/
und daß er Nachts ruhig und wohl
geschlaffen/und des Morgens frü-
he sein Haupt nicht schwer noch
schläffrig ist/ sondern zu allen Ge-
schäfften geschickt und hurtig/ auch
keinen ungewohnten Schmack im
Munde fühlet/ auch keine oder we-
nig Phlegmata oder unverdauliche
Feuchtigkeit im Munde / in der
Nasen / in der Brust oder sonsten
sich spüren lassen / die man durch
Husten/ Reuspern/ oder durch die
Nase nöthig hat auszuführen / daß
ist ein Zeichen / daß man in gebüh-
render Maaß gessen und getrun-
cken habe.

Wo man aber vermercket / daß
bey wenig Essen und Trincken/
der Leib magerer wird/ kraffloß/
unbequemer die gewöhnliche Ge-
schäff-

schäffte zuverrichten/daß man sich nach gehabtem Appetit übel umbs Hertz befindet/Bitterkeit im Munde verspüret/ das ist ein Zeichen daß man entweder des Essens sich länger als man gewohnet enthalten/oder wo solche Zufalle zwischen den ordentlichen gewöhnlichen Mahlzeiten sich vermercken lassen/ so ist es ein Zeichen daß man weniger esse und trincke /als die Natur zum gesunden Leben erfordert.

Wo man aber nach seinen Essen und Trinckē bißweilen rültzē/schwärigkeit oder Auffsteigen im Magen fühlet/auch bißweilen Nachts nicht ruhig schlaffen kan/ des Morgens auch bißweilen das Haupt noch schwer ist/und der Mensch nach der Mahlzeit zu seinen Geschäfft sich träger und müder befindet/ da er zuvor wacker und lustig war / und viel

viel phlegmata oder Unverdaulichkeiten sich bißweilen spüren lassen/ die man durch Husten/ Reusperen/ oder durch die Nase nöthig hat auszuführen/ das ist ein Zeichen/ daß sich der Mensch überladen habe/ deswegen dann zur Gesundheit nöthig daß der gewöhnlichen Maaß in Essen und Trincken der Uberfluß entzogen werde/ damit der Schade/ durch überflüssiges Essen und Trincken verursachet/ entweder durch gäntzliche Enthaltung von Essen und Trincken oder durch weniger Essen und Trincken/ geendert werde. Dahero zur Gesundheit dienlich ist/ aller Wochen einer oder 2. Mahlzeit sich enthalten/ weil man leichtlich kan übertreten/ daß durch diese Abstinentz oder Enthaltung wieder verbessert wird. Also hab ich viele gekennet/

sagt der Herr D. Grembs (a) ein vornehmer Medicus zu Saltzburg/ die alle Freytag Abends/ entweder umb der Religion oder wegen der Gesundheiten mit einem Bissen Brodts und einem Trüncklein Wein sind zufrieden gewesen/ und zu hohen Alter gekommen. Wiewol dieses von den meisten jungen Leutē so lang sie noch wachsen/ schwerlich kan practicirt werden/ auch selbige ohn Essen nicht wohl schlaffen können. Also ist auch dieses zur Gesundheit dienlich/ so einer sich überladen hat/ und Unverdaulichkeiten bey sich spüret/ daß er wieder ein wenig guter Speisen zu sich nehme/ dadurch die Natur bey Verdauung der guten Speisen auffgewecket wird/ die noch unverdauliche Speisen mit zuverdauen.

Daß

(a) *Lib. 3. arbor. integr. & ruinis hominis.*

Daß aber die Speisen allezeit wohl verdauet / und also die Unverdaulichkeit verhütet werde / darzu hilfft unter andern insonderheit / daß sie im Munde wohl gekäuet werden. Dann ein Bissen ungekäuet / macht mehr zuthun / als zwey oder drey die wohl gekäuet sind / sagt der Herr von Helmont: Dann durch das Käuen werden mit den Zähnen die Speisen klein zerschnitten / daß also die Wärme des Magens / oder dessen fermentum besser die Speisen penetriren oder durchgehen kan / da hingegen so man grosse Bissen ungekäuet einschlucket / selbige in ihrem centro oder im Mitten unverdauet bleiben / weiln das fermentum stomachi die Säure des Magens oder wie andre reden die Wärme des Magens dieselbige nicht penetriren und

also auch nicht aufflösen kan. Deßwegen die Vogel/ weiln sie keine Zähne haben/ zween Magen haben/ als den Kropff und den andern Magen/ auch im alten Testament die Thiere/ die nicht wiederkäuen/ als unreine den Jüden verboten (a). Zu dem auch hat der Speichel/ welcher durch das Käuen mit den Speisen vermischet wird ein Saltz in sich/ das zu der Verenderung/ die im Magen geschicht/ grosse Hülffe thut/ so gar auch das Sylvius, (b) ein vornehmer Professor zu Leiden und mein gewesener Præceptor davor hält/ daß die vornemste Krafft des Magen ferment in dem Speichel stecke: Welches aus Ermanglung des Speichels abzunehmen sey/ in dem als

(a) *Levit. cap. II.*

(b) *In disp. 1, de œconom. corpor. natur.*

als dann keine Dauung recht geschehen könne. Welches die begierige Fresser in acht nehmen solten/ welche die Bißen ungekäuet einschlucken/ und dadurch Unverdaulichkeit verursachen; Gleicherweise auch die jenige die so begierich im trincken sind und den Tranck/ den sie in verschidenen Mahlen trincken solten/ zugleich häuffiger weise einschütten/ die Verdauung verletzen/ und Auffwallen im Magen verursachen.

§. 3.

Von der Einfältigkeit der Speisen.

ZU der Mässigkeit gehöret auch/ auff dem Wege der Alten/ zum gesunden und langen Leben zu wandeln/ die simplicitas ciborum, daß man sich der vielerley

Speisen enthalte / und hingegen der Einfältigkeit sich befleissige/ dann dem Menschen sagt der Plinius, cibus utilissimus simplex, acervatio ciborum pestifera, ist die einfache Speise am nützlichsten und die Häuffung derselbigen schädlich: Dann gleich wie die Natur ihren Ursprung hat von dem einen/ nemlich von Gott / also zielet sie auch zu einem/ und liebet die Einigkeit und Einfältigkeit. Weiln aber das jenige/ was die Natur liebet/ besser zu ihrer Erhaltung und Gesundheit dienet / als was ihr zu wider/ sind auch freylich die einfachen Speisen zur Gesundheit/ und langen Leben dienlicher/ weiln sie der Natur am ähnlichsten und liebsten sind/ und zu dem auch durch die simplicitatem ciborum durch wenig Art Speisen die Mässigkeit besser un-

unterhalten wird: Weiln durch die Mannigfaltigkeit der Speisen der Mensch leichtlich zum Uberfluß angereitzet wird.

Dieses haben die Alten wohl gewust/ dahero sie sich auch der Einfältigkeit sehr beflieſſen so gar auch/ daß die ienige welche vor der Sündfluth (a) gelebet / gar kein Fleisch gessen haben/ (wiewohl dieses mehr aus Einfalt und Göttlicher Anordnung als wegen der Gesundheit geschehen/) sondern sind mit Wasser und Brod und anderer schlechter einfacher Speisen als Wurtzlen / Kraut/ ꝛc. die aus der Erden gewachsen zu frieden gewesen / welche doch viele 100. Jahr gelebet. Wie dann auch die Vernunft lehret/ daß die Speisen von den Thieren unbequemer sind beym langen Leben

(a) *Gen. 1. v. 29. c. 9. v. 3.*

zu erhalten/als die aus der Erden wachsen/weilen sie magis volatiles flüchtiger sind/in dem sie nicht allein von der Sonnen ausgearbeitet sind wie das Kraut ꝛc. sondern noch darzu durch eine besonder fermentation rectificiret. Also wird auch von den ersten Einsidlern geschrieben/daßselbige mit einfältiger Speise sind zu frieden gewesen/ (a) als nemlich mit Dattelkernen/ Palmfrüchten/ Brod und mit einem Trunck Wassers/ iedoch meistentheil über 100. Jahr gelebet/ davon der P. Lessius Jesuiter weitläufftiger kan gelesen werden/ welcher in seinen Büchlein solche Exempel häuffig anziehet. Ingleichen wird auch von den Esseern gemeldet (ein besonder Seck Jüdischen Volcks wie sie so einfältig gelebet/ daß

(a) Kunst lang zu leben.

daß sie sich auch des Fleisches und Weins enthalten haben / hingegen nur Brod und Gemüß gessen und Wasser getruncken / und so sie etwas gekochtes oder warmes gessen/ das haben sie vor etwas leckers gehalten / welches ihnen so wohl bekommen daß sie auch 100. Jahr alt/ noch gesunde Leute gewesen/ davon Josephus weiter kan gelesen werden. Also schreibt auch Cornel. Tacitus (a) von den alten Teutschen welche solche starcke und gesunde Leute gewesen/daß sie einfältige Speisen gessen haben / ohn grosse Zurüstung oder Gewürtz ihren Hunger vertrieben. Welche Einfältigkeit der Speisen der Hr. D. Conring. (b) auch mit vor eine

(a) *Lib. 2. de bello Judaic. In libros de morib. German. cap. 13.*

(b) *In libr de habit. corp. Germanfis.*

Ursach hält/ daß die alten Teutschen so grosse Leute gewesen / da wir heute ins gemein klein und schwach sind.

Und ob zwar die meisten aus den Altē nach der Sündfluth Fleisch gessen / so haben sie sich doch der Einfältigkeit sehr beflissen/ so gar auch/ daß einige Fleisch und Brod nicht haben zu sammen gessen/ und darbey doch ins gemein so gesund gelebet / daß auch Plato (a) schreibet / daß zu Zeiten Homeri, das Wort Flüsse sey unbekant gewesen/ zu zeiten aber des Socratis als die Menchen so viel | und so vielerley Speisen gessen haben/ da habe man erst angefangen die Flüsse zu kennen: Darauß sonnenklar zu sehen ist/ daß freylich neben der Mässigkeit auch die Einfalt

(a) *Lib. 5. de leg.*

falt im Essen und Trincken ein nöthig Stück sey zur Gesundheit / auch eine von dem vornemsten Ursachen daß die Alten so gesund und so lang gelebet haben. Derowegen dann ein jeder dem seine Gesundheit und langes Leben lieb ist / neben der Mässigkeit sich auch so viel müglich / befleissigen muß / daß er der Einfältigkeit nachkomme. So man aber zu der grossen Einfalt der ersten Alten nicht gelangen kan / muß man derselben doch so viel müglich / nachstreben / und mit wenigen Speisen lernen zu frieden seyn / so wird man erfahren / daß man zu hohem Alter in Gesundheit gelangen werde / da die jenige die täglich mit vielerley Gerichten ihre Leiber füllen / stets kranck sind / und vor ihrem rechten Alter sterben.

Hier möchte aber einer sagen / daß erstlich ein solch mässig und einfältig Leben / in Essen und Trincken / gar zu streng wäre. Darauf aber die Antwort / daß erstlich der Nutzen der darauf entstehet / nehmlich ein gesundes und langes Lebē viel grösser sey. Zum 2. daß ob zwar im Anfang solche Weise zu leben beschwerlich sey / darum / daß der Magen vieler Speisen gewohnt ist / jedoch solche Beschwerlichkeit mit der Zeit durch andre Gewonheit sich gar verliere / so gar daß selbigem Menschen hernacher / die Unmässigkeit und Mannigfaltigkeit der Speisen beschwerlicher sey / als die Mässigkeit und Einfalt derselbigen wie dieses ein jeder der es nur versuchet / befinden wird / ja auch daß ihm die vielerley Speisen / ich geschweige derselben Uberfluß gar werden zu wieder

seyn/ weiln die Natur an sich / wie auch droben gemeldet ist/ mit wenigen zu frieden/ und darneben die Einfalt liebet/ und zu dem der Magen mit der Zeit bey wenig Essen und Trincken sich zusammen zeucht/daß er hernacher nicht viel vertragen kan: Wiewohl die höchste Mässigkeit deren/die mit wenig Nützelein Speiß und Tranck zu frieden gewesen/ und die höchste Einfalt deren/ die mit Brod und Wasser sich begnügen lassen/ oder die auch Brod und Fleisch nicht haben zu sammen gessen/ eines jeden Natur nicht leichtlich vertragen kan/auch zur Gesundheit und langen Leben nicht erfordert wird. Worbey aber dieses zu beobachten ist/ daß so man der Unmässigkeit und mancherley Speisen gewohnet / und der Mässigkeit und Ein-

falt sich hinführo befleissigen will/ daß solches mit der Zeit/ nicht aber gähling/ geschehen müsse. Weiln alle gählinge Veränderungen gefährlich sind von wegen der Gewohnheit die gleichsam die ander Natur/ davon in den schnellen Veränderungen gewaltsam wird abgewichen/ und hingegen etwas anders so ihr zu wieder eingeführet/ wie im folgenden weitläuffiger wird bewiesen werden: Da hingegen mit der Zeit und gemählig/ ohn Gefahr/ ja mit grossem Nutzen der Gesundheit diese Aenderung geschehen kan.

Zum andern könte hier auch einer vorwenden und sagen daß einerley Speise immer zu essen/ dem Magen einen Eckel verursache/ die Veränderung aber der Speisen erlustige und sey also der Natur annehm=

nehmlicher? Darauff ist die Antwort daß solches viel aus der Gewohnheit herkomme/ daß man die Natur an so mancherley Speise gewöhnet habe/ welche so man hingegen an wenig Art Speisen gewöhnet hätte/ selbige auch mit wenigen würde zu frieden seyn/ als welche sonsten gern pfleget mit wenigen zu frieden zu seyn/ wie das an den armen geringen Leuten zu ersehen ist/ die immer fast einerley essen/ und zwar mit grossen Appetit und Vergnügen. Zu dem/ wann gesaget wird von der Mannigfaltigkeit der Speisen/ daß selbige so schädlich und vieler Kranckheiten Ursach sey/ ist solches von der Mannigfaltigkeit zu verstehen/ da man zugleich in einer Mahlzeit vielerley Speisen isset / deren ein jede eine besondere Natur und Ei-

genschafft hat/ als so man zum Exempel zugleich/ Speck/ Fische/ Salat/ Milch wolte essen/ item so man Milch/ oder Milch-Speisen mit Wein wolte geniessen/ oder andere dergleichen Speisen die nicht überein stimmen/ und sich in der Vermischung und fermentation unter einander verderben/ oder die nicht oder nicht wohl zusammen können vermischet und verdauet werden/ so kans kaum seyn/ daß nicht Unverdaulichkeiten/ und darauff allerhand Kranckheiten entstehen solten; Insonderheit bey denen die eben die allerstärckſten Magen nicht haben/ oder durch grosse Arbeit alles verzehren können. In unterschiedenen Mahlzeiten aber/ oder so die Speisen fast einerley Natur und Eigenschaft sind uñ untereinander wohl können vermischet

schet werden/ und zusammen fermentiren/ kans nicht schaden/ daß man verschiedene Speisen mässig in einer Mahlzeit geniesse/ als so man zum Exempel Brod und Fleisch/ Kalbfleisch und Hünnerfleisch ꝛc. zusammen isset. Wiewohl ich dieses errinnern muß daß es allezeit besser sey zum gesunden und langen Leben/ in einer Mahlzeit/ bey einem oder zween Gerichteren/ zum höchsten/ sich begnügen lassen/ als vielerley Gerichter/ ohngeacht sie uns einerley Eigenschafften düncken zu seyn/ zugleich geniessen: Weiln viele Speisen und Artzneyen sich in verborgener Weise zu wider sind/ und in der Vermischung insonderheit in der fermentation darinnen eine gar genaue Mischung geschicht eins das ander verdirbet/ da wir meinen daß sie in ihrem

ren Naturen übereinstimmen. Welches dann auch die Doctores Medicinæ in ihren grossen Recepten und compositionibus wohl möchten bedencken / da bißweilen eins mit dem andern übereinstimmet/ als die Katze mit der Mauß/ der Hund mit dem Hasen/ daß auch deßwegen offters gar kein/ oder gar schlechte Besserung erfolget/ ohngeachtet das Recept oder compositum aus vielen kräfftigen Sachen ist zusammen gesetzet / welche auch ihre gute Wirckung thun würden. Dann daß der Spiritus vom Vitriol uñ vom Salpeter mit grossem Nutzen gebraucht werden/ ist bekant genug/ aber so der Spiritus vom Vitriol mit dẽ Spiritu vom Salpeter vermischet wird/ wird darauß ein aqua fortis oder starck Wasser/ das alle/ auch die allerhärteste Metallen/ ausgenom̃ẽ

das

das Golt zerfrisset/und dem Menschen/ es sey daß es in gar geringer quantität genommen werde/ tödtlich ist/ so man aber sal armiac zu dem spiritu vom Vitriol thut und zusammen destilliret/ wird darauß ein aqua regia daß das Golt zerfrisset/und dem Menschē gantz tödtlich ist. Also werdē auch ohne zweiffel in den grossen Receptē viel Ding vermischet/deren ein jedes besonder die Gesundheit wider zubringē kräftig gnug/aber in der Vermischung unkräfftig/ ja offt schädlich wird/da wir meinen / daß sie in ihren Naturen wohl übereinstimmmen solten. Ist derowegen ein grosse Schande/ daß man noch an den grossen compositis hänget/ (welche die Alten ohn Zweiffel mehrentheil aus Unwissenheit zusammen gesetzet haben / weiln sie eines ieden

Kraut

Krauts eigentliche Natur nicht gekennet haben/und deßwegen so vielerley vermischet/ daß so eins nicht würde helffen/ das ander helffen möchte.) Da man so lange Zeit gehabt hat die eigentliche Eigenschafften der Kräuter gnauer zu erforschen/ daß man sich also bey den einfachen Artzeneyen mit grössern Nutzen halten/und der grossen Recepten/da man offt selber nicht weiß/ wovon die gröste Krafft und Wirckung herkommen/ überhaben seyn künte/weiln die einfache Artzeneyen gnug seyn alle Kranckheit zu curieren/ wie der H. von Helmont und der berühmte P. Kircherus Jesuiter/ in seinem Büchlein von der Pest bezeugen und beweisen. Wo man aber 2. oder 3. wolte zusammen thun/ welches ich in gewissen Fällen nicht tadlen kan/ solte man

wol zusehen/ daß man nicht liederlich dieses oder jenes zusammen machte oder schriebe/ wie heut geschicht/ sondern zuvor eines jeden eigentliche natürliche Beschaffenheit und Ubereinstimmung eines mit dem andern wohl wissen/ daß nicht die ienige vermischet würden/ darauß die Artzeneyen krafftloß/ ja gar schädlich wird/ wie droben von Spiritu vom Vitriol und Salpeter bewiesen/ dann die composita sagt vorernändter P. Kircherus, wann sie nicht mit grossem Verstand und sonderlicher Erfahrung der Artzeney gemacht werden/ so thun sie bißweilen mehr Schadens als Vortheils. Aber weil die Welt GOtt nicht erkennen/ und die Gaben Gottes nicht zu seiner Ehre/ und des Nechsten Nutzen/ sondern ein jeder zu seiner Ehre und Nutzen brau-

brauchen will/hat auch GOtt der Herr/wie alle andere Gaben/ also auch das Liecht der natürlichen Erkäntnüß wegen unserer Sünd bißhero nicht wollen scheinen lassen/ sondern ist alles unter dem Fluch noch stecken blieben.

§. 4.

Von dem Unterschied der Speisen/oder was ein jeder zur Gesundheit und langen Leben essen solle.

WEiln die Doctorn ins gemein/ auch sonsten andere/ die der Gesundheit warten/in Erwählung der Speisen pflegen sorgfältig zu seyn/ ingleichen mit was Ordnung selbige müssen gessen werden/ auch wie offt einer des Tages essen müsse/ und was dergleichen Umbstände mehr sind/ wollen wir auch bey Endigung dieses ersten Capitels

tels besehen/ was in diesen Stücken zum gesunden und langem Leben zubeobachten sey. Und zwar was den Unterschied der Speisen anlangt/ weiln eine Speise gesunder als die andre/ auch alle Menschen nicht einerley Natur haben/ und die Speise die einem dienlich ist/ offt dem andern schädlich ist/ wie auch der Syrach bezeuget/ da er sagt: Allerley dienet nicht jederman/ so mag auch iederman nicht allerley essen. Fraget sich/ was dann vor Speisen und Tranck ein jeder zu seiner Gesundheit essen und trincken müsse? Darauff ist die Antwort/ daß ein ieder solche Speise essen/ und solchen Tranck trincken müsse/ zum gesunden und langen Leben/ die seiner Natur am dienlichsten und ähnlichsten sind/ wie solches kein verständiger

Mensch

Mensch wird leugnen können. Worinnen aber die eigentliche Ubereinstimmung der Speisen mit dem Menschen bestehe und woraus sie zu erkennen sey/davon sind die Gelehrten verschiedner Meinung. Die Philosophi und Medici fast alle von viel 100. Jahren her/ weiln sie darvor gehalten/ daß wie alle leibliche Dinge / also auch der Mensch aus den vieren / als Feur / Lufft/Wasser und Erde zusammen gesetzet wäre / die sie auch deßwegen Elemente geheissen / haben sie wie alle Dinge/ also auch des Menschen Natur und Eigenschaft nach der Zahl und Eigenschafft der 4. Elementen abgetheilet und abgemessen/ also daß einige wären temperierter/einige hitziger/ einige kalter/etliche trockener/etliche feuchter Natur/und also auch folgends die

die Ubereinstimmung eines mit dem andern/der Natur des Menschen/ mit der Natur der Speisen in diesen 4. Elementarischen Eigenschafften die man in den Schulen primas qualitates nennet / gesuchet / und weiln sie die temperate calidam & humidam, das ist die mäsig warme und feuchte Natur des Menschen vor die Beste gehalten zum gesunden und langem Leben/ sind derselbigen auch dergleichen Speisen zur Erhaltung derselbigen verordnet. Den hitzigen Naturen aber Speiß und Tranck / die kalter und feuchter Natur / den kalten Naturen hitzige Speisen/ den trockenen Naturen Speise die feuchter Natur / hingegen den Phlegmaticis und feuchten Naturen/ Speiß und Tranck die trockner Art und Natur sind/ daß also eine

eine jede zur Gesundheit und langem Leben schädliche Eigenschafft durch seine wiedrige temperiret und gemässiget / und hingegen die zur Gesundheit und langem Leben bequemste erhalten würde.

Ob zwar dieses nicht gantz zu verwerffen ist/sintemal freylich hitzigen magern Leuten kühlende Speiß und Tranck dienlicher sind / als hitzige gewürtzte Speisen und hitziger Wein oder Brandwein: Hingegen ist den Phlegmaticis und die völlig am Fleisch sind / oder weich Fleisch haben / und den dicken fetten Leibern dienlicher die Speise die eine erwärmende Krafft hat / auch der Wein gesünder / als kühlende Speise und das Bier / insonderheit das dicke Bier / weiln durch solche Speiß und Tranck Ursach gegeben wird zu böser Farbe und Was-

Wassersucht/und neben dem auch das Bier/insonderheit wo es dicke ist/die dicke Leiber feister machet/ und also unbequemer zum gesunden und langem Leben/ nach dem Spruch des Hippocratis: (a) qui natura valdè sunt crassi celerius moriuntur quam graciles, das ist/ die von Natur dick sind/sterben eher als die mager sind. Also schadet auch den hitzigen trockenen Naturen nicht/ ob sie bißweilen einen Trunck mehr thun / als sie Durst haben. Hingegen ist denen die flüssiger kalter und feuchter Natur sind / nicht besser als vom Trincken/ so viel müglich/ sich enthalten/ wo sie von dem Flüssen wollen befreyet seyn. Dann also sagt Heurnius weiland ein berühmter Professor zu Leiden: Sæpe me tenuis acerque catar-

D rus

(a) *Lib. 2. aph. 44.*

rhus incurrit, ab omni potu abstineo integro triduo, ita evado & sitiendo siccor. Das ist / es überfält mich offt ein dünner und scharffer Fluß / so enthalte ich mich vom Trincken 3. Tag/ so werde ich davon befreyet/ und durch Dursten die wässerige Feuchtigkeit ausgetrocknet.

Daß man aber die Natur so wohl anderer leiblicher Dinge/ als auch des Menschen allein nach den vier Elementischen Qualitäten oder Eigenschafften wil abtheilen/ ist gantz und zumahlen eine ungereimte Sache/ dann wohl hundert und mehr Kräuter und Speisen sind/ die in den vier ersten Qualitäten übereinstimmen / die doch gantz eine widrige Natur haben. Wermuth/ Chamillen / Castanien/ Baumnüß/ Mußcaten - Blumen/ werden von dem Herrn Doctor

Sen-

Sennert (a) alle in einem Grad warmer Natur gehalten/ nun weiß ein jeder wohl/ daß diese Sachen nicht einerley Natur und Eigenschafft sind. Die Wermuth/ Chamillen / Mußcaten-Blumen stärcken den Magen und das Haupt/ Castanien/ Baumnüß seynd hingegen beyden mehr schädlich als nützlich. Wieviel tausend Menschen sind / die alle Phlegmatisch oder Cholerisch welche nicht einerley Speisen vertragen können / und was einem schädlich/ dem andern nützlich ist/ wie man das alles würde hören/ wann man sie fragen thäte/ oder augenscheinlich sehen/ wann sie an einem Tische einerley Speise essen solten. Und weilen die Medici allein auff die vier Elementische Qualitätē sehen in Ver-

(a) In instit. l. 5 p. 1. sect. 1. c. 2.

ordnung einer guten diæt, geschicht es auch daß so viele Fehler began=gen werden/ wann sie den Kran=cken solche Speisen verordnen / da ihnen vor eckelt/ welche hernacher in ihrem Magen unverdauet blei=ben/und deßwegen sie zu ihrer Ge=sundheit nicht gelangen können.

Deroswegen die Naturen der Speisen und der Menschen zuer=kennen und darauß/welche Speise diesem oder jenem Menschen dien=lich sey/ist nicht genug zu wissen / ob nemlich die Speise und der Mensch warmer/ kalter feuch=ter oder trockner Beschaffenheit sey / sintemahln viel höhere/edle=re und kräfftigere Eigenschafften wie in allen Dingen/ also auch in der Speise und dem Menschen sind/als kalt/ warm/ feucht und trocken/ welche der scharffsinnige

Fer-

Fernelius (a) wegen ihrer Krafft Göttliche Eigenschafften nennet. Der hochweise Philosophus von Helmont, essentiales proprietates, wesentliche Eigenschafften/ der berühmte Herr Doctor Sennert, occultas qualitates verborgene Eigenschafften. Dahero auch die sympathiæ und antipathiæ, das ist verborgene Zusammenstimmung und Wiederwertigkeit der Naturen herkommen. Worauff deßwegen mit und zwar vornemlich muß gesehen werden/ daß also die Natur der Speisen und des Menschen nicht allein in der ersten/ sondern auch in den eigentlichen/ wesentlichen Beschaffenheiten übereinstimme. Weilen aber solche meistentheil unbekant/ die Natur aber sich selber am besten kennet/ muß man in Erwählung

(a) *Lib. 2. de abdit. rerum caus.*

der Speisen und Tranck bey Gesunden insonderheit auch bey Krancken neben dem Temperament zum andern und zwar vornemlich mit sehen auff den Trieb und Zuneigung der Natur/ das ist/ auff den Appetit. Dann die Natur/ die als in einem Spiegel sich innerlich beschauet und erkennet ist klüger den alle Doctorn und weiß derowegen besser/ was ihr vor Speisen dienlich sind/ denn alle Aertzte/ welche offters den Krancken verbieten was ihnen gesund ist/ und dadurch sie zu ihrer Gesundheit wieder gelangen könten/ und verschreibē ihnē oft was ihnē schädlich ist. Also ist es oft geschehen/ daß die febricitanten durch diese oder jene Speise/ die sie mit grosser Begierde gessen/ von ihrem Fieber befreyet sind/ die ihnen von den Aertz-

ten als schädlich verboten war/ darum daß solcher Appetit aus Antrieb der Natur herkommen ist/ die sich allezeit eusserstem Vermögen nach suchet zu helffen/ die Medici aber sich allein nach dē vier ersten Qualitäten oder Eigenschafften gerichtet/ und die wesentliche Beschaffenheit der Natur nicht erkant/auch dem Antrieb der Natur/dem sie als Diener der Natur folgen solten/widerstanden.

Hier möchte aber jemand sagen/ daß bißweilen der Appetit verdorben sey / als zum Exempel bey schwangern Weibern die bißweilen gantz und gar ungereimte Dinge als Pech/ Kalck/Taar und dergleichen ohne Maaß begierlich seyn zu essen/ oder sonsten bey andern da der Magen verdorben / insonderheit in der Kranckheit die man

zu Latein picam nennet/in solchem Fall sey es gar ungereimt dem Appetit zufolgen/sondern nöthig demselbigen zu widerstehen: Darauff ist die Antwort/wann gesagt wird/ daß man dem Appetit vornemlich folgen müsse/daß solches zuverstehẽ sey/ erstlich de qualitate cibi non vero de quantitate das ist/daß man dem Appetit zwar gnug thun solle/was die Art der Speisen betrifft/ nicht aber in der Menge als sie es begehret/ weiln die Vielheit dem Gesunden beschwerlich/ich geschweige den Krancken/ insonderheit so die Speise welche die Natur begehret an sich so gesunder Art nicht ist. Also kan es seyn/daß einer mit grosser Lust und Begierde viel Käß isset der ihm doch hernacher übel bekomt/ da derselbige ihm nicht übel bekommen würde/wañ er dessen dem gros-

grossen Appetit zu gefallen nur ein wenig würde zu sich nehmen: Ingleichen ist das Schweinen Fleisch in offenen Schaden sehr schädlich/ dennoch so es bißweilen mit grosser Begierde mässig gessen wird thut es keinen Schaden / wie solches die Erfahrung lehret und noch vor wenig Tagen ein gewisser Kauffman allhier mir dessen ein Exempel erzehlete/ auch dieses der vortreffliche Platerus (a) bezeuget. Wiewol man auch erfähret / daß bißweisen solche Dinge/die da scheinen der Kranckheit gantz schädlich zu seyn von den Krancken in Menge nicht allein ohn Schaden sondern mit grossem Nutzen gessen uud getruncken werden/ wie mir dann unlängst ein Bürger allhier in Cölln erzehlete/daß er vor zween Jahren

(a) *In centur. posthum. quæst. 79.*

an einem hitzigen Fieber swäre kranck gewesen/und in dem Fieber grosse Lust bekommen zu einem Raths-Wein (die Raths-Wein sind zu Cöllen die besten Wein) welchen aber/ (weilen er ihm von seinem Doctor starck verboten war) alß er von seinem Haußgenossen nicht haben können/habe er seinem Jungen neben einer harter Beträuung befohlē/ daß er ihm ein Flasche (sind zwey Maaß) Raths-Wein still-schweigend geholet/welche er desselbigen Tages außgetruncken/ und weiln er darauff sich so wohl befunden/habe er des andern Tages noch eine holen lassen und außgetruncken und sey dadurch von seinem Fieber befreyet worden.

Zum andern was von den Appetit gesagt ist/solches ist zuverstehen nicht von denen die offenbahr

schädlich sind / alß welche zur Speisen nicht gehören / als da ist Pech / Kalck und dergleichen / (wiewol auch die Erfahrung offt gelehret hat / daß dergleichen Sachen von den schwangern Weibern mit grosser Begierde ohn einigen Schaden gessen sind) sondern von denen die zur Speise und Tranck gebraucht werden / und darbey guter gesunder Natur sind oder zum wenigsten quæ adhuc consistunt intra limites bonitatis, das ist / die noch ihre Gütigkeit haben; etsi parum nocua ob sie schon ein wenig schädlich sind / insonderheit bey gesunden Menschen oder da der Appetit zu dieser oder jener Speisen oder Tranck sehr groß ist / weiln eine solche Lust pfleget aus dem Antrieb der Natur herzukommen / wie dieses die Erfahrung offt gelehret hat. Also

erzehlete mir vorernanter Kauff-man/daß sich verwichenen Herbst in der grassirenden Kranckheit der rothen Ruhr mit einem gewissen Man zu Wermeskirchen(liegt im Hertzogthum Berg) zugetragen / daß er in seinem Letzten eine grosse Lust zum paar roher Aepffel bekommen / welche als von seinen Hauß-genossen auff sein inständiges Anhalten ihm gegeben worden/ habe er/so bald er sie zu sich genommen / Besserung befunden/ deßwegen er dann auch alle folgende Tage eine Zeitlang dieses Apffel-Essen verfolget/biß er zu seiner völliger Gesundheit wieder gelanget; Vieler anderer Exempel um der Kürtze willen vorbey zugehen/ insonderheit weilen dieses auch der Hippocrates bezeuget wann er sagt/cibus paulo suavior (multo magis suavissimus) etsi

deterior meliori, ast ingrato præferendus, das ist/ die Speise welche der Natur angenehmer (vielmehr so sie sehr annehmlich) ob sie schon in sich so gesund nicht ist/ ist sie doch derselbigen vorzuziehē die gesunder Art ist/ aber der Natur zu wieder/ wiewohl so die Natur zu der Speiß und Tranck die an sich keine böse Eigenschafft hat/ oder da sie sich auff die Natur des Menschen und auff die Kranckheit bey krancken Menschen/ in Ansehen der ersten Qualitäten mit füget/ es ohn zweiffel desto besser ist.

Zum dritten/ ist dieses zuverstehen vornemlich de iis quæ simul usurpari solita, aut ad minimum non plane insolita, das ist/ die man auch gewohnet ist zu essen / oder zum geringsten deren man nicht gantz ungewohnet ist/ insonderheit so sich

der Mensch darbey allzeit wohl befunden hat/ dann die Gewohnheit ist gleichsam die ander Natur nach dem Sprichwort des Poeten.

Vsus longus mos est & meditatio crebra,
Hunc tandem assero naturam mortalibus esse.

Dahero sagt der Hippocrates (a) consueta longo tempore, etsi deteriora sunt, insuetis minus molesta esse solent, Das ist/ was der Mensch gewohnet ist / ob es schon an sich ein wenig schädlicher / so ist es doch nicht so beschwerlich/ alß das jenige/ was besser ist / aber ungewohnet/ und an einem andern Ort (b) sagt er: cibos quibus uti consueverunt, facile ferunt, tametsi haudquaquam boni fuerint natura, similiter & potus. Cibos vero quibus uti non consueverunt etiam-

(a) *Lib. 2. aphor. 50.*
(b) *de rat. vict. in acut. 1. 33.*

amsi mali non fuerint molestè ferunt, consimili modo & potus. Das ist/ die Speise deren man gewohnet/ die bekomt einem wohl/ ob sie schon in sich nicht guter Natur ist/ imgleichen der Tranck/ die Speisen aber deren man nicht gewohnet ist/ob sieschon in sich nicht böß sind/ bekommen einem übel/ ingleichen der Tranck. Also schreibt Galenus(a) in seinem Büchlein von der Gewohnheit/ daß die Schaffsleisch essen denen bekomme es im Anfang/ wann sie dessen nicht gewohnt sind/ übel/ wann sie aber dessen gewohnet sind/ bekomme es ihnen besser. Das Bier sagt Doctor Schneiderus in seinem fünfften Buch von den Flüssen/ so man dessen gewohnet ist zu trincken/ schadet selten denen die mit Flüssen ge-

(a) *In libell. de. consuetud. c. 1.*

geplaget sind/ob es schon von dem Besten nicht sey/dann hier gilt am meisten sagt er die Gewohnheit/ welches die Erfahrung auch offt gelehret hat. Also erzehlet Reinerus Solenander (a) von einem Bauren der zum Hospital geführet sey/und mit keiner Artzney von Herr Doctor Gisbert habe können geheilet werden/ endlich aber als er nun bald/dem Ansehen nach/ sterben sollen/habe ihn der Doctor gefraget/was sein Begehren wäre/ und wie er vorhin gelebet hätte/ darauff er geantwortet / daß er gantz und gar von solcher Speise und Tranck und Sirupen und andern dergleichen Dingen/wie auch von dem weichen Bette einen Eckel hätte/dann er hätte innerhalb 19. Jahren auf keinem Bette geschlaffē/ sondern hätte Zwibeln/Käß und derglei-

(a) *In consil. med. f. 4. consil. 15.*

gleichen gessen/ und hätte unterm blossen Himmel in seinen Kleidern geschlaffen / darauf habe der D. ihm zugelassen daß er eine Nacht auffm Strohe geschlaffē und Zwibeln mit Saltz gessē und kalt Wasser getruncken / und wiewohl der D. vermeinet daß er dadurch desto eher sterben würde/ habe er ihn doch des andern Tages mit Verwunderung aller / am Feuerherd stehen funden. Also können die Tartaren rohe Pferdfleisch verdauen weiln sie von Jugend auff dran gewöhnet sind. Die meisten Bauren verdauen besser harte geräucherte Speisen/ nemlich Speck/ Schincken / Bohnen/ Kappes und dergleichen / als Kalbfleisch/ Schaffleisch / weiche Eyer und dergleichen gute verdauliche Speisen/ darnach sie sich übel befinden/ weiln sie es ungewohnt

sind

sind, da hingegen die zarte lecker-haffte Magen solche harte Speisen nicht vertragen können / auch darum/daß sie ihre Magen darzu nicht gewöhnet haben. Dann der lange und gewöhnliche Gebrauch dieses oder jenen Dinges verursachet / per crebram mutuam actionem & passionem agentis & patientis, durch die öffter Vermischung und Wirckung eines in das ander / daß eine Aehnlichkeit zwischē der Natur und der Speisen eingeführet wird / dadurch also das jenige was sonsten schädlich wäre / der Natur dienlich wird / so gar auch daß durch die Gewohnheit und langen Gebrauch der Gifft selber dem Menschen unschädlich wird / wie dessen von Galeno (a) und andern / Exempel angeführet werden. Und hingegen

(a) 3. *de simpl. med. fac. c.* 18.

gen was sonsten an sich selber gut ist/der Natur gleichwol darum / daß sie durch Gewohnheit eine andere Beschaffenheit hat an sich genommen/zu wieder ist. Daß aber die Tartarn/Bauren und dergleichen Leute durch Gewohnheit so harte Speise verdauen können vor andern/das ist vornemlich daher quod omnis exercitatio inprimis quotidiana augeat propriam virtutem. Daß alle das jenige/was man täglich übet/stärker und grösser wird / als das jenige was nicht oder wenig geübet wird. Alß zum Exempel daß die Becker ins gemein grösser Hände haben alß andre/ ist daher/ daß sie ihre Hände im Backen täglich brauchen/ daß die Bauren und andere Arbeitsleute stärcker sind/ als andere die müssig sind / ist daher/daß ihre Leiber in Ar-

bei-

beiten täglich geübet werden. Nun aber weiln der Magen von Jugend auff zu harter Speiß angewöhnet wird/und die Natur allezeit eusserstem Vermögen nach/ thuet was nöthig ist/und zur harter Speise ein starck fermentum oder wie die Galenisten wollen eine grosse Hitze nöthig ist/ist sie auch dahin beflissen/daß das fermentum oder die Wärme des Magens verstärcket werde/dadurch sie hernach allerley harte Speisē leichtlich verdauen kan. Da hingegen wenn der Mensch allezeit weiche Speise isset/darzu kein starckes fermentum oder Wärme des Magens nöthig ist /ist auch die Natur darauff wenig bedacht/daß also hernacher so etwas gessen wird/ daß ein wenig übel zuverdauen ist/ anders nichts als Unverdaulichkeiten im Magen entstehen können: Da-

Dahero thut der Hippocrates zum gesunden und langem Leben eine feine und nützliche Vermahnung hinzu und spricht: Quare ad insolita quandoque facienda mutatio, das ist/ deßwegen muß man bißweilen eine Veränderung machen zu den ungewohnten Dingen/ als wolt er sagen: Weiln die Gewohnheit zur Gesundheit so viel vermag/ so ists nöthig/ daß man bißweilen eine Veränderung mache/ daß sich die Natur allerhand angewöhne. Dann weilen der Mensch wegen mancherley Zufälle und Begebenheiten eine gewisse Lebens-Art und Ordnung in Essen und Trincken unmügiich halten kan/ ist es ja nöthig/ daß man die Natur nicht allezeit einen Weg lauffen lasse/ damit wenn sie eine ungewohnlichen Weg lauf-

lauffen muß/durch die ungewöhnliche Veränderung nicht verletzet werde. Dann die so ein genau bezirckeltes Leben führen/werden alsbald kranck/wo sie nicht gar sterben/wann sie nur ein ungewohnter Wind anwehet / wie auch der Hippocrates bezeuget/wann er sagt: accurata diæta sanis etiam periculosa: quod ejus delicta gravius illi ferant, das ist / eine so gar genaue Ordnung im Essen und Trincken ist auch den Gesunden gefährlich/weil ihnen die geringste Fehl und Ubertrettung schädlich ist/welches dann unter andern auch aus dem Exempel Ludwig Cornari zuersehen/ welcher als er von 35sten Jahr seines Alters biß in das 72ste Jahr täglich nur 12. Untzien Speisen und 14. Untzien Trancks zu sich genommen/und durch Raht der Aertz-

te

te und seiner Verwanten täglich 2. Untzien hat mehr gessen und getruncken/ist er nach zehen Tagen kranck worden/ und den zwölfften Tag in ein Seiten-Wehe oder Pleuris und darauff erfolgendes Fieber gefallen / welches 15. Tag gewehret / wovon er nicht hat können curiret werden/biß er zu seiner vorigen gewöhnlichen Maaß wieder getreten ist. Und weiln die meisten Aertzte in Verschreibung einer guten diæt den Menschen an eine gewisse Lebens-Art pflegen zuverbinden/geschicht es/daß solche Leute/weiln sie sich nicht allezeit so genau hüten können / am meisten kranck werden/ daß auch dahero ein gemeines/ den Aertzten aber schädliches Sprichwort entstanden ist: Medicè vivere, est pessimè vivere, das ist / die nach Verschreibung

der

der Artzten leben/sind mehrentheils kranck. Da hingegen solche Artzte die schöne Lehr des Celsi (a) solten bedencken wann er sagt: Sanus homo qui & bene valet suæ spontis est, nullis obligare se legibus tenetur, & varium habere vitæ genus, & nullum cibi genus fugere, quo populus utitur, das ist / ein gesunder Mensch und der seiner selbst mächtig / soll sich an keine gewisse Regul verbinden / sondern mancherley Lebens-Art führen / und keine Speise meiden / die man pfleget zu essen (daß man doch allezeit die Mässigkeit wohl in acht nehme / insonderheit welche die allerstärckste von Naturen nicht sind / dann von den recht gesunden und starcken Menschen der Celsus haben wil / daß sie bißweilen mehr als nöthig essen sollen / wann sie es nur verdauen kön-

(a) *Lib. 1. med. c. 1.*

können / bißweilen aber weniger als nöthig) die Natur also vielerley anzugewöhnen / daß sie also allerhand Anstoß vertragen könne / quia à consuetis non fit passio, weiln die Natur von den Dingen / derer sie gewohnet ist / nicht verletzet wird. Wiewohl desto besser ist zur Gesundheit und langem Leben so man sich am meisten solcher Speiß und Tranck / oder sonsten deren Dinge angewöhnet die auch an sich der Gesundheit und langem Leben dienlich sind.

Weilen aber diese Gewohnheit zu allerhand / sich am besten in der Jugend biß zum zwantzigsten oder ein und zwantzigsten Jahr einführen lässet / (dann wie der Poet saget quo semel est imbuta recens servabit odorem testa diu, das ist / was man einmahl in ein neues Töpfchen

thut darnach riechet es lange Zeit/) will ich alle Eltern ermahnet haben denen ihrer Kinder Gesundheit und langes Leben lieb ist/ daß sie dieselbige an solche zarte/ und weiche Speisen und so gewisse abgezirckelte oder so zarte Lebens-Art nicht gewöhnen/ dadurch der Magen/ der schwach ist/ in seiner Schwachheit verbleibet/ und die Natur allerley Kranckheiten und Gebrechlichkeiten stets muß unterworffen seyn. Welche sie aber so gewöhnet haben/ daß sie die Natur suchen zu ändern/ und vielerley (die einem nach seiner Gelegenheit in seinem Leben zustossen möchten) angewöhnen/ die machen die Natur starck und geschickt allerley ohn Verletzung zuvertragen. Die aber zu ihren Jahren kommen sind/ bey denen kan schwerlicher

diese Gewohnheit zu allerley eingeführet werden / insonderheit wo sie schon zum Alter kommen / bey welchen es bißweilen besser ist bey ihrer böser Gewohnheit (so fern es ohne Sünde geschehen kan) verbleiben / als durch Veränderung sich in Gefahr setzen. Welche aber noch bey ihren besten Jahren und bey Kräfften sind / derer Natur ist noch bequem zur Veränderung / thun deßwegen dieselbige wohl / daß sie die Natur wohl gewöhnen und da sie sich durch lange Zeit böses angewöhnet / das an sich der Gesundheit und langem Leben sehr schädlich ist / als da ist zum Exempel das unmässige Essen und Trincken / das unnöhtige stetige Aderlassen und Schrepffen / welche der Gesundheit und langem Leben vornemlich grossen Schaden

thun/ daß sie selbiges suchen zu ändern: Wo aber die Dinge/ deren man gewohnet/ an sich nur ein wenig schädlich sind/ und die Gewohnheit eingewurtzelt/ halte es vor besser bey solcher Gewohnheit verbleiben/ als um geringer Ursachen willen eine Aendrung machen.

Hierbey aber ist dieses zuerrinnern/ daß so man etwas böses in der Natur ändern wil/ daß man das thue/ erstlich wenn man gesund ist/ nicht aber wann die Natur mit Kranckheiten beladen/ weiln sie durch Veränderung noch mehr verletzet wird. Zum Exempel bey den Husten/ Flüssen/ und dergleichen Kranckheiten ists schädlich nach der Mahlzeit schlaffen/ so aber einer/ welcher nach dem Essen Mittages zuschlaffen gewöhnet/ einen Husten oder Flüsse hätte/ und deßwegen

den

den Mittages Schlaff meiden wolte/ der wird sich mehr Schadens als Vortheils thun/ da er hingegen bey Gesundheit ohn Verletzung / ja mit Nutzen ändern kan.

Zum andern daß so man etwas böses ändern wil / selbiges mit der Zeit und gemählig nicht aber plötzlich geschehe/ Dann wie die Gewohnheit gemählig eingeführet wird / also muß sie auch gemählich geändert werden/ weiln wie der Hippocrates sagt/ alle schnelle Veränderung gefährlich sind. Also wann einer harter und übelverdaulicher Speisen sich angewöhnet und förchtet/ daß ihm darauß etwas böses im Alter entstehen solte/ muß er sich nicht alßbald davon abgewöhnen und allein Hünerfleisch / Schaffsfleisch / weiche Eyer und dergleichen essen/ sondern mit

der Zeit sich daran gewöhnen: Ingleichen der gewohnet ist starcken Wein zu trincken/ und sich an schlechten Wein gewöhnen wil/ wird er die Verdauung des Magens verhindern und Unverdaulichkeit verursachen/ sondern muß von dem starcken/ zu dem der ein wenig gelinder/und also folgendts zu dem schlechten sich gewöhnen. Also schreibet Zacutus Lusitanus daß ein Jüngling bey Gesundheit sich gewöhnet lau-warm Wasser zu trincken/als er aber mit einem hitzigen Fieber angefochten worden/ sey ihm gerahten kalt Wasser/zu völliger genüge zu trincken/ welches als er getruncken/ sey er nach zwo Stunden gestorben/da er ohn Zweiffel nicht gestorben wäre/ wann er des kalten Wassers anfänglich nur wenig getruncken hätte.

Dero-

Derowegen weiln die Gewohnheit und der Appetit so viel vermögen/ist es ja in diesem Stück nicht besser so wohl bey Krancken als auch bey Gesunden/daß man bey der Speisen und Tranck darzu die Natur Lust hat und deren man gewohnet/oder doch nicht gar ungewohnet/insonderheit da sie auch in sich nicht sehr ungesund sind/verbleibe/und in Erwählung der Speiß und Tranck nicht so sorgfältig sey/weilen daran so sehr viel nicht gelegen ist als von vielen vorgegeben wird/wann nur die edle Mässigkeit/daran in Essen und Trincken fast alles gelegen/ in acht genommen wird und bey Krancken/ der Artzt mit einer guten und dienlicher Artzney der Kranckheit weiß zubegegnen. Dann so der Hippocrates die Speisen darzu die Natur

Lust hat/ insonderheit so sie deren auch gewohnet/ob sie schon in sich ungesunder sind/ dennoch vor gesunder achtet/ als die jenige die an sich gut und gesund sind/die Natur aber darvor eckelt / so sie insonderheit darzu noch ungewohnet sind. Was solte man dann von denen nicht halten darzu die Natur Lust hat und deren sie gewohnet / so sie darneben auch in sich gut und gesund sind/uñ nicht liederlicher Weise eine Neurung machen? Und halte gäntzlich darvor / daß weiln die Medici nach ihrem Sinne den Krancken allezeit eine diæt verordnen wollen und die gewöhnliche gute Speisen/ darzu sie auch Lust haben ihnen verbieten/ wann sie nur etwas erdencken können/ daß einiger massen ihrer Meinung nach auff die Kranckheit sich besser

schi=

schicket (wiewohl einige bißweilen ohn consideration den Krancken eine neue diæt vorschreiben/ daß es nicht den Schein habe als wann sie nicht vergebens bey dem Krancken gewesen oder nicht gewust hätten) unangesehen der Gewohnheit / und der Annehmlichkeit der Naturen / daß sie dadurch den Krancken offt grossen Schaden zufügen / in dem sie die Natur die nun in der Kranckheit schon verletzet ist / mehr verletzen und betrüben / weil ihr dasjenige darzu sie Lust hat geweigert wird und dasjenige wovor sie eckelt wieder ihren Sinn annehmen muß; Da sie sonsten wo man ihr zugefallen wäre / würde erfreuet und auffgemuntert werden die Kranckheit zuüberwinden. Ich sage nicht daß es gleich viel sey was einer vor

Speise esse oder daß man gantz keine diæt so wohl Gesunden als Krancken vorschreiben solle/ sondern daß/ so man eine diæt vorschreibet den Krancken so wohl als Gesunden/ man vornemlich auff die Zuneigung der Natur und die Gewohnheit sehen müsse / und so die Natur etwas begehret/ob es schon in sich ungesunder/ insonderheit so man dessen gewohnet oder doch nicht ungewohnet / daß darinnen der Natur zufolgen sey nicht aber den Aertzten/ so sie der Natur Meister/nicht aber Diener seyn wollen.

§. 5.

Von der Ordnung der Speisen ob dieselbige zur Gesundheit nöthig.

WAs das zweite anlangt / davon

von im Anfang des § 4. Meldung geschehen/nemlich mit was Ordnung die Speisen müssen gessen werden/ sind davon die Gelehrten verschiedner Meinung/und viele darinnen sehr sorgfältig. Ins gemein wird darvor gehalten / daß die löffel-und andere weiche Speise zum ersten müssen gessen werden/und zwar aus der Ursachen/ weiln die weiche Speisen eher verdauet werden alß die andere harte Speisen / damit sie also nach dem sie verdauet sind von den harten Speisen/als die mehr Zeit zur Verdauung erfordern/ nicht auffgehalten und also verderbet werden. Andere aber meinen daß die Speisen die schwerlicher verdauet werden zum ersten müssen gessen werden/weiln sie längere Zeit zur Verdauung erfordern. Aber meine

Meinung ist/daß daranbey gesunde Menschen nicht viel gelegen sey/ welche Speise nemlich vor oder nach gessen werden / weilen nach der Ordnung und Tabeltur die Speisen nicht verdauet werden/sondern alles im Magen unter einander gemischet wird/ wie das ein jeder leichtlich erachten kan/auch die Erfahrung gelehret hat an den Hunden die man 4. oder 5. Stunden nach dem Essen hat aufgeschnitten/ und die Speisen also untereinander vermischet funden / daß eines von dem andern gar nicht hat können unterschieden werden. Und zu dem so daran etwas gelegen wäre/ müste man vom Trincken die Mahlzeiten anfangen/ das doch nicht geschicht.

Bey krancken Menschen aber / die entweder einen Durchlauff haben

ben oder zu sehr verstopfft sind/ und deßwegen Speisen essen wollen/ die zugleich eine stopffende oder laxirende Krafft an sich haben/ ist es nicht gleich viel ob solche vor oder nach gessen werden/ sondern selbige Speisen müssen zum ersten genommen werden/ damit sie also/ wann sie in einen noch ledigen Magen kommen/ ihre stopffende oder laxirende Krafft besser können hervorgeben und dem untern Magenmund besser mittheilen/ nicht aber als wann solche Speisen denen/ die bald darauff gessen werden/ nicht vermischet würden. Wiewol Galenus und der Herr Doctor Sennert darvor halten/ daß es besser sey cibos medicamentosos, das ist/ Speisen die zugleich ein Artzeney sind/ oder auch die leichtlich im Magen verderbet werden/ wegen

ihrer böser ungesunder Eigenschafft als da sind Melonen/Cucumeren/ Pferschen/ zwo oder drey Stunden vor der Mahlzeit zu essen.

§. 6.

Wie offt des Tages zu essen der Gesundheit dienlich sey.

WJe offt ein jeder täglich essen müsse gute Gesundheit zuerhaltē/oder in wieviel mahlen/damit man die Quantität die zum gesunden und langem Leben von einem jeden täglich erfordert wird in acht nehme: Darinnen kan man keine allgemeine Regel machen/ sondern deßwegen muß auff das Alter/auff die Natur/ auff die Lebens-Art und auff die Gewohnheit des Menschen gesehen werden. Die Kinder müssen öffter essen weiln sie

viel Nahrung von nöthen haben/ aber auff einmahl wenig verdauen können. Den sehr alten Menschen/ weiln sie auch schwach sind und auff einmahl nicht viel verdauen können/ ist es auch besser öffters aber allezeit wenig geniessen/ als auff einmahl den Magen überladen. Die cholerischer/ das ist/ hietziger und trockner Naturen sind/ können auch ins gemein nicht wohl fasten/ weilen sie einem hitzigen Magen oder wie einige besser reden ein scharffes fermentum haben/ deßwegen denselbigen auch besser ist ihre tägliche Maaß/ die zu Erhaltung und Stärcke ihrer Natur nöthig/ in 2. Theil theilen/ als selbige auff einmahl geniessen. Die aber kalter und feuchter Complexion sind/ dicke und feiste Leiber haben/ und keinen hitzigen Magen oder

der vielmehr kein scharffes fermentum, denselbigen ist es gnug Tages einmahl zu essen. Denen die nicht oder doch wenig arbeiten ist es gnug zweymahln Tages mässig zuessen oder auch einmahl / wo sie sich am besten bey befinden / die aber stets arbeiten müssen öffters essen: Die Gewohnheit thut auch hierinnen viel / davon der Hippocrates (a) kan gelesen werden. Hierbey aber dieses in acht zunehmen ist / daß man abends wo man mehr als ein mahl isset / in sonderheit wenig esse / auch nicht alsbald nach dem Essen schlaffen gehe / sondern noch zwo oder drey Stunden dessen sich enthalte; Wiewohl weil die Mässigkeit das vornemste ist / ja die grundfeste der gantzen diæt, ist daran fast alles gelegen / bey welcher auch die Umstände die darbey pflegen in

(a) *lib. 2. de rat. vict. in acut. 3. 22. 23. 24.*

acht genommen zu werden wenig schaden können/ wann sie schon so genau nicht in acht genommen werden. Insonderheit so man darbey dieses oder jenes / zum Exempel alsbald nach dem Essen zu schlaffen/ 2c. sich angewöhnet hat.

Das ander Capitel.

Von der Bewegung des Leibs daß selbige neben der Mässigkeit auch ein vornehmes und nöthig Stück sey zur Gesundheit und langem Leben und daß auch dadurch die Alten so gesund und so lang gelebet.

DAs zwente Stück zum gesunden und langem Leben / dadurch auch die Alten so gesund und so lang gelebet/ist exercitium corporis die Ubung des Leibes. Dann wie ein Wasser das nicht beweget wird/bald faulet und stincket/ also kan auch ein Mensch der sich nicht be-

beweget unmüglich gesund bleiben/ laut folgenden Sprichwortes:

Cernis ut ignavum corrumpunt otia corpus,
Vt capiunt vitium ni moveantur aquæ.

Dann ob zwarn/ der mässig lebet weniger Gefahr der Kranckheit hat aus zustehen/ bey Unterlassung der Bewegung oder Ubung des Leibes/ als der unmässig lebet/ so kan doch derselbige insonderheit welcher so ein bezirckeltes Leben nicht führen kan/ sondern allerhand Geschäffte zu hauß und draussen zuverrichten hat/ nicht wohl sicher seyn von äusserlichen Zufällen als ungesunder/ rauher/ kalter oder hitziger Lufft (wovor sich derowegen Ludwig Cornarus/ der sich allein durch die Mässigkeit zum höchsten Alter in Gesundheit gebracht

bracht hat/ fleissig gehütet /wie in seinem Tractätlein von der Nutzbarkeit eines mässigen Lebens zuersehen) welcher durch die Arbeit seinen Leib gegen die äusserliche Anläuffe nicht befestiget; Dahero sagt der Hippocrates (a), sanitatis studium est non satiari cibis, & impigrum esse ad labores, das ist/ die Ubung der Gesundheit ist nicht essen zur Ersättigung/und nicht träg seyn zur Arbeit / und setzet also die Arbeit bey die Mässigkeit: Und auf einem andern Ort (b) sagt er homo edens sanus esse non potest, nisi & laboret, ein Mensch der isset kan nicht gesund seyn / es sey daß er arbeite. Ingleichen sagt Corn. Celsus in seinem ersten Buch von der Artzney: Ein gesunder Mensch muß sich

(a) *lib. 6. Epid. sect. 4.*
(b) *lib. 1. de diæt.*

sich offt üben/ dann die Trägheit machet den Leib schläffrig/ die Arbeit fest/ jene bringet ein frühes Alter/diese eine lange Jugend. Und im folgenden Capitel sagt er/ prima corporis curatio, exercitatio, das ist/ die Vorsorge und Wartung des Leibes ist die Ubung desselbigen. Also sagt Galenus in seinem Büchlein von der Gewohnheit/ daß die Glieder des Leibes die geübet werden/ fest und stärcker werden/ und ihre Wirckungen besser verrichten können/ als andre die nicht geübt werden. Quid de exercitio dicimus, sagt der vortreffliche Platerus (a), weyland Professor zu Basel cujus tanta præ cæteris, ad vitam diu salubriterque transigendam utilitas, ut hoc unum sit inter omnia, quæcunque sanitatem conservant, præ-

(a) *In centur posthum. q. 74.*

præcipum, das ist / was sollen wir von der Ubung des Leibes sagen / welche unter andern so nützlich ist zum gesunden und langem Leben / daß sie auch das vornemste Stück sey unter allen welche die Gesundheit erhalten. D. Schneider in seinem dritten Buch von den Flüssen sagt: Die den Leib bewegen sind befreyet von allen Flüssen / und das ist auch die Ursach sagt er / daß die Bauren und alle die jenige welche ein arbeitsam Leben führen neben der Mässigkeit nicht leichtlich mit Flüssen gequälet werden / und hingegen die Reichen / weilen sie meistentheil müssig sind mit überflüssigen unverdaulichen Feuchtigkeiten / und darauff erfolgenden Kranckheiten stets geplaget sind. Labor enim, sagt der Hippocrates (a), suapte natura superflua demit, corpora

(a) *lib. 2. de diæt*

enim laborantium calefiunt, quibus calefactis attenuatur & repurgatur id, quod in ipsis est superfluum / das ist/ die Arbeit nimt von sich selber weg alles was überflüssig/dann die Leiber deren welche arbeiten/ werden erwärmet, dadurch das jenige/ was überflüßig bey ihnen ist / ausgetrieben und verzehret wird. Der Herr Doctor Sennert stellet eine Frage an in seinem Tractat von der Gicht/warum die Reichen offters mit der Gicht geplaget werden als das gemeine Volck / gibt aber diese Ursach/ daß sich die Reichen ins gemein offters in Essen und Trincken überladen / und daß ihnen die Arbeit mangele.

Und wann man die vielfältige Nutzen die dem menschlichen Leibe aus der Bewegung und Arbeit wiederfahren bedencket / kan unmüg-

lich

lich von einem Verständigẽ geleugnet werden/ was hier von den angezogenen gelehrten Männern gesagt ist; Dann zum ersten werden alle natürliche Wirckungen zur Erhaltung des Leibes nöthig/ dadurch trefflich befördert/ dann selbige werden verrichtet nach der meisten Gelehrten Meinung vermittelst des natürlichen Feurs oder Wärme die im Menschen ist / welche derowegen auch organum naturæ ein Werckzeug der Natur genennet wird/ (wie man auch siehet daß so bald der Mensch anfänget zu leben/ dieses natürliche Feur sich spüren lässet/ und so bald der Mensch stirbet/ die Wärme des Menschen sich verliehret) dieses natürliche Feur aber wird durch die Bewegung des Leibes auffgewecket/ vermehret und durch den gan-

tzen Leib außgebreitet. (Dahero so der Mensch mit Lauffen oder andern Leibs Ubungen sich beweget/ der Leib alsbald wärmer wird /) darauß dann nothwendig erfolget/ daß alle Verrichtungen/welche zur Erhaltung der Natur und Gesundheit nöthig durch die Bewegung befördert werden und also selbige zur Gesundheit und langem Leben sehr dienlich ja nöthig sey. Dann zum Exempel / daß die Speisen im Magen wohl verdauet werden/ und nach dem sie verdauet sind dasjenige was zur Nahrung nützlich / von dem was unnützlich abgesondert / das nützliche aber in die Glieder des Leibes wohl zertheilet und in deren Substantz oder Wesen verwandelt werde/das aber zur Nahrung unnützlich / wohl geschieden / und durch die

Wege von der Natur darzu verordnet ausgetrieben uud ausgeworffen werde/ ist das vornemste Stück zur Gesundheit oder darauff beruhet fast die gantze Gesundheit. Daß aber alle diese Stücke durch die Bewegung des Leibes befördert und also besser verrichtet werden / wird kein Verständiger leugnen können/ weiln wie alle natürliche Wirckungen nach der meisten Gelehrten Meinung/ also auch diese vermittelst natürlicher Wärme geschehen/welche wie jetzt gemeldet durch die Bewegung auffgewecket und vermehret wird. Zwar der Herr von Helmont beweiset mit vielerley trefflichen Gründē daß die Wirckung der Natur vermittelst der Wärme nicht geschehen/und setzet an dessen statt die fermenta; Aber weilen durch die

Bewegung so wohl die fermenta, als auch die natürliche Wärme müssen erwecket werden/ wo sie ihre Wirckung recht thun sollen/ benimt dieses dem Lob und Nutzen der Bewegung gantz und gar nichts.

Zum andern werden auch durch die Bewegung die spiritus animales, die Bewegungs Geister/ welche da sind das Werckzeug dadurch die Sinne und Bewegungen verrichtet werden/ reiner/ subtiler/ kräfftiger/ beweglicher und geschickter ihre Wercke zuverrichten / in dem die Unreinigkeiten die ihnen vermischet sind/ und dadurch sie grob / und unrein werden/ durch die Bewegung zertrieben werden/ dahero dann / so wohl die äusserliche Sinne als da ist das Gehör/ Gesicht/ Geruch ꝛc. als auch die innerliche als da ist Phantasi, und das

Ge-

Gedächtnüß rc. besser verrichtet werden.

Zum dritten werden durch die Bewegungen die Sehnen und alle Gliedmassen des Leibes hart/ fest/ dicht allerhand Geschäffte besser zuverrichten und allen äusserlichen Zufällen besser zu wiederstehen/ wie dieses die tägliche Erfahrung an den Handwercksleuten lehret/ welche deßwegen viel stärcker und fester Glieder haben als andere. Dahero sagt auch der Hippocrates: (a) qui consueti sunt solitos labores ferre, etsi sint imbecilles & senes, non consuetis fortius & juvenibus facilius ferunt labores, das ist / die gewohnt sind einer Arbeit ob sie schon alt und schwach sind / können selbige besser vertragen als junge Leute welche der Arbeit nicht gewohnet

 sind;

(a) *lib. 2. aphor. 49.*

sind; Weiln denen/ die täglich arbeiten durch die tägliche Arbeit die Sehnen der Glieder bey ihnen harter und fester worden sind/ und folgends geschickter/ ungeachtet sie sonsten schwach sind die Arbeit zuverrichten/ als bey andern die Jung sind aber weiche Glieder haben.

Daß diese auch nechst der Mässigkeit das vornemste Stück sey/ dadurch die Alten so gesund und so lang gelebet/ so gar auch daß sie deßwegen keiner Artznen von nöthen gehabt haben/ bezeuget Corn. Celsus in der Vorrede seines Buchs von der Artzeney/ da er sagt: olim bona valetudo contigit ob bonos mores, quos neque desidia neque luxuria vitiarant, nam hæc duo corpora prius in Græcia, dein apud nos afflixerunt

runt, ideoque multiplex illa medicina neque olim, neque apud alias gentes necessaria fuit, das ist / vor diesem hat man stets gute Gesundheit gepflogen wegen guter Sitten / welche weder die Faulheit noch der Uberfluß verletzet hatten / dann diese beyde haben die Leiber erst in Griechenland darnach bey uns angefochten / derowegen dann die vielerley Artzeney noch vor diesem / noch bey andern Völckern nöthig gewesen ist; Dahero auch die Verständigsten welche nach der Zeit der Gesundheit gepflogen zur Nachfolge ihrer Voreltern neben der Mässigkeit ihre Leiber fleissig geübet haben / ja der Galenus selber / damit er von den Flüssen und andern Kranckheiten möchte befreyet seyn / hat er neben der Mässigkeit seinen Leib mit Arbeit

 öff=

öffters geübet. Also schreibt Plinius (a) von den Indianern/ Mohren und Egyptiren/ daß deren viel/ die grosser sind den acht Schuhe/ welche doch nimmer außspeien/ denen auch nimmer das Haupt / Zähn/ Augen oder andere Glieder wehe thun. Dieses aber sagt der Herr D. Schneider (b) Professor zu Wittenberg/ non moderato solis vapore, sed frugalitate, venatu, aucupio, discursu & ista varietate laborum consequuti fuerunt, das ist/ dieses haben sie nicht durch die Gütigkeit der Sonnen sondern durch Mässigkeit/ und allerley Arbeit erhalten. Also wird auch von den Partheren (sind Völcker einer Landschafft Asiæ) geschrieben/ daß selbige durch die Arbeit welche sie so hoch gehalten

(a) *lib. 7. natur. histor.*
(b) *lib. 3. de catarrhis.*

ten haben / daß sie es vor eine Schande geschätzet/zu essen/ehe sie ihren Leib durch die Bewegung mit dem Schweiß hätten befeuchtiget/ sich von den Flüssen und andern Kranckheiten befreyet haben. Die Persianer (a) als sie gesehē/daß man durch die Mässigkeit und Bewegung seinen Leib von allerley Unreinigkeit befreyen können / haben sie an denen / welche gespeiet und gehustet/als an faulen und üppigen Leuten/einen Greuel gehabt. Daß auch unsre alten Teutschen gesünder und länger gelebet / als man heutiges Tages thut / dessen vornemste Ursach ist auch die tägliche Ubung des Leibes oder Arbeit gewesen / an welche die Alten sich von Jugend auff gewöhnet, a parvulis duritiei & labori student, schreibt

(a) *teste Xenoph. lib. pæd. Cyri.*

Cajus Cæsar von denselbigen / das ist/von Jugend auff befleissigen sie sich der Hurtigkeit und Arbeit. Welche tägliche Ubung des Leibes er auch unter die vornemste Ursache setzet/daß die alten Teutschen so grosse und starcke Leute gewesen sind. Also schreibt auch der vortreffliche Platerus von seinem Vater / daß er durch die Mässigkeit und Arbeit biß zu dem drey und achzigsten Jahr gekommen sey / von seinem Anherren (Vorgroßvatter/) daß der durch die Mässigkeit / Arbeit/und ein fröliches Gemüth hundert sechs und zwantzig Jahr sey alt worden. Ich will meines eignen Vaters schweigen / welcher durch Mässigkeit/insonderheit die tägliche Bewegung des Leibes biß zum achzigsten Jahr so gesund annoch lebet / daß er fast nicht weiß / was Kranck=

Kranckheit ist/auch mich nicht weiß zuerrinnern/daß ihm sein lebtag ein Zahn wehe gethan habe / ich geschweige sonst kranck gewesen / damit es nicht das Ansehen habe als wolt ich die Meinigen selber loben; Weilen eigener Lob stincket. In sonderheit weilen die vielfältige Erfahrung lehret / daß alle die jenige / welche ihren Leib täglich üben/ stärcker/gesunder und länger Leben als die müssig sind / ja alle die jenige die ich gekennet habe / auch von denen ich gehört oder gelesen/ sagt offternändter Platerus (a) welche gesund und lang gelebet / von denen hab ich gehöret/gesehen oder gelesen/ daß sie mässig gelebet und gearbeitet haben. Darauß ja Sonnen klar zu sehen ist / was vor ein herrlich und trefflich Mittel

(a) *In centur. posthum.*

zum gesunden und langen Leben sey die Ubung des Leibes/ und daß auch dadurch vornemlich die Alten auch unsre Voreltern die alten Teutschen so gesund und so lang gelebet haben/ und derowegen dieselbige allezeit von denen/ welchen ihre Gesundheit und langes Leben lieb ist/ neben der Mässigkeit fleissig müsse in acht genommen werden. Ich will nicht sagen/ daß auch der Mensch er sey reich oder arm zur Arbeit geschaffen sey und ihm geboten im Schweiß seines Angesicht sein Brod zu essen/ damit es das Ansehen nicht habe/ als wolt ich andern in ihr Amt greiffen.

Gleich wie aber in allen Dingen/ also ist auch hier die Maaß am besten/ dann wie der Hippocrates saget: omne nimium naturæ inimicum, das ist/ alles was die

Maaß übertrifft, ist der Natur zuwieder. Dann wie ein Feur durch eine mässige Wehung wird angezündet und vermehret/ durch einen starcken Wind aber ausgelöschet und zertrieben: Also wird auch unsere natürliche Wärme durch eine mässige Ubung erwecket/ vermehret und durch den gantzen Leib ausgebreitet/ durch eine unmässige und zu starcke Bewegung aber selbige zertrieben und ausgelöschet/ die Lebens- und Bewegungs-Geister/ welche ein Werckzeug der Sinn und Bewegungen sind/ verzehret und gar erschöpffet/ die natürliche Feuchtigkeit der Glieder außgetrocknet. Dahero, der Mensch nothwendig abnehmen und vor seiner Zeit sterben muß/ wie dieses die Erfahrung vorzeiten gelehret hat/ an den Täntzern/ Spielern/

Fechtern und dergleichen Leuten/ welche wegen gewaltsamer Bewegung ihr Ziel nicht erreichet/ sondern vor ihrem rechten Alter gestorben sind. Dahero sagt gar weißlich der weise Plato, moderati labores efficiunt ut corpora bene sint constituta, das ist/ die mässige Arbeit verursachet daß die Leiber wohl beschaffen sind; Jngleichen Ranzovius in seinem Büchlein/ die Gesundheit zuerhalten, mala est nimia defatigatio corporis, moderatis autem laboribus corpus roboratur, das ist/ die zu grosse Bemühung des Leibes ist böß/ durch mässige Arbeit aber wird der Leib gestärcket. Dieses haben unsere Voreltern die alten Teutschen wohl gewust/ dahero ob sie zwarn von Jugend auff wie Pomponius Mela und andre schreiben/sich der Arbeit be-

beflieſſen haben/haben ſie doch darinnen Mäſſigkeit gebraucht und nichts gegen ihren Willen gethan/ wie Cajus Cæſar vermeldet.

Worinnen aber dieſe Maaß beſtehe/möchte dann jemand fragen? Die Antwort deſſen giebt ſehr wohl der Herr Doctor Gubertus ein vornehmer Medicus zu Pariß in ſeinem Buch die Geſundheit zuerhalten/ wann er ſagt. Exercitationis modus eſto, dum corpus incaleſcat, floridus in corpore color appareat, levis ſudor excitetur, corpus laſſari & turgeſcere incipiat, das iſt / die Maaß der Bewegung beſtehet darinnen / daß ich meinen Leib ſo weit bewege biß er durch und durch erwärmet/ der Menſch gleich einer Roſen anfänget zublühen und unterm Angeſicht roth zu werden / beginnet zu ſchwitzen und müde zu-

werden/ (nicht aber biß man gantz müde wird) welche Maaß aber nicht nöthig ist täglich vollkommlich zuerfüllen / sondern bißweilen eine geringere Bewegung zur Gesundheit gnug thun kan. Wiewohl öffters dergleichen Bewegungen dadurch nemlich der Leib gantz erwärmet/ schwitzet / gute und vollkommene Gesundheit beständig zuerhalten sehr nützlich ja nöthig sind / weiln dadurch die Leiber völlig von den überflüssigen Unreinigkeiten befreyet und gereiniget werden/ welche sonsten den Flüssen und andern Kranckheiten Ursach geben könten/ und darneben gestärcket und befestiget / äusserlichen Zufällen zu wiederstehen. Welches alles durch die geringere Bewegung/ als spatzieren gehen und dergleichen/ nicht zu Wege gebracht wird.

Es sind aber mancherley Art von Bewegungen als Tantzen/ Lauffen/Reiten/Schiffen/Fahren/ Jagen/Spielen/Hacken/ und dergleichen andere unzählbahre Ubungen des Leibes/durch deren etliche die Füsse / durch etliche die Hände/durch etliche unterschiedene Glieder zugleich/ durch etliche alle Glieder beweget werden. Welche aber unter denen zur Gesundheit am besten sind/ darvon haben die Alten viel geschrieben. Galenus ziehet andern allen das Ballespielen vor/ (davon er auch deßwegen ein besonder Büchlein geschrieben/) weilen dadurch alle Glieder des Leibes als Armen/Beine/ Haupt/ Augen und der gantze Leib beweget wird / da nur durch andere Bewegungen ein oder zwey Theil des Leibes beweget werden.

Kan-

Ranzovius in seinem Büchlein die Gesundheit zu erhalten/ hält das Jagen vor die beste Ubung / weilen dadurch nicht allein alle Glieder des Leibes geübet werden/ sondern zugleich auch das Gemüth erfreuet wird. Ich lasse dieses alles in seiner Würde/ halte es aber mit dem Corn. Cels. der da sagt: sanus homo & qui bene valet & suæ spontis est, nullis se obligare legibus debet, sed varium habere vitæ genus modò ruri esse, modò in urbe, navigare &c. das ist / ein gesunder Mensch und der seiner selbst mächtig ist / muß sich an keine gewisse Regul verbinden / sondern mancherley Lebens-Art sich angewöhnen / bald im Felde seyn/ bald in der Stadt/ bald schiffen/ bald jagen oder andere Ubungen verrichten/

(a) *lib. 1, de med. cap. 1.*

ten/nach dem dann eines jeden Gelegenheit und Beruff erfordert. Wiewohl die jenige Bewegungen dadurch verschiedene oder alle Glieder des Leibes zugleich geübet werden/die besten sind / weilen allen Gliedern des Leibes die Bewegung zur Gesundheit nöthig ist/ daß also durch eine Arbeit oder Bewegung des Leibes zugleich verrichtet werde/da man sonsten verschiedene Arten von Bewegungen von nöthen hat.

Hierbey aber folgendes in acht zunehmen ist/ als erstlich / was der Hippocrates saget: omnis mutatio subitanea periculosa, quod vero fit lente ac vicissim periculi expers. das ist/ alle schnelle Veränderung ist gefährlich/was aber gemählig geschicht/ das ist ausser Gefahr. Derowegen dann nöthig so man zur

Ge=

Gesundheit arbeiten oder sich bewegen will/ daß man gemählig anfahe/ sonderlich die jenige welche der Bewegung und Arbeit nicht gewohnet sind.

Zum andern daß man sich bewege vier/ fünff oder mehr Stunden nach dem Essen/ oder ein/ zwo/ drey Stunden vor dem Essen/ wann nun die Verdauung der Speisen im Magen vollbracht; Dann also werden die verdauete Speisen durch die Bewegung wohl in die Glieder des Leibes zertheilet/ und das unreine/ und zur Nahrung unnützlicher Außschuß/ so wohl in der ersten als andern digestionibus, durch die von der Natur verordnete Wege als durch den Hindern/ Wassergänge und Schweißlöcher ausgeworffen und ausgetrieben/ und also der Leib wohl gereiniget: Da

Da sonsten wo man bald nach dem Essen ehe die Speisen verdauet sind/sich ein wenig zu starck beweget/die Verdauung im Magen turbiret und verhindert wird/ indem/ ehe die Speisen können verdauet werden/ selbige unverdauet durch die Gewalt der Bewegung in die Glieder des Leibes gerissen werden/ dardurch allerhand unverdaulichen Feuchtigkeiten und daraus entspringenden Kranckheiten Ursach gegeben wird. Ein wenig aber/alsbald nach dem Essē sich bewegen/ ist nicht allein unschädlich/ sondern auch zur Verdauung sehr nützlich und ersprießlich/ auch bißweilen nöthig/insonderheit bey denen/die mit der Miltz-Kranckheit geplaget sind/ bey welchen der Magen gemeinlich nicht wohl verdauet/welche Verdauung durch die Bewegung befördert wird. Zum

Zum dritten daß die jenige wel-
che schwacher Natur sind/ihre Ge-
blüt mit vielen bösen und unreinen
Unverdaulichkeiten beladen/ der
Flüssen sehr pflichtig sind/besser im
Schatten ihre Arbeit oder Bewe-
gung/als in der Sonnen verrichtē.

Zum vierten daß die jenige wel-
che sich beweget und geschwitzet
haben / den Schweiß nicht lassen
eintrocknen/sondern den Leib mit
warmen Tüchern abtrocknen / ihr
Leinwand veränderen und darauff
ein wenig ausruhen/ ehe sie essen
oder etwas anders verrichten.

Das dritte Capitel.

Von der Ruhigkeit des Gemüths/ daßselbige auch nothwendig sey zur Gesundheit und langem Leben/und eine von den vornemsten Ursachen daß die Alten so gesund und so lang gelebet.

Das

DAs dritte das zum gesunden und langem Leben erfordert wird/ ist tranquillitas animi die Ruhigkeit des Gemüths. Dann gleich wie man siehet daß das Gemüthe nicht kan gesund seyn/ wo der Leib gekräncket ist/ also kan auch ohne zweiffel der Leib nicht gesund seyn/ wo das Gemüthe gekräncket ist; Dann weilen unser Geist und Leib starck untereinander vereiniget und verbunden sind/ aus der grossen Vereinigung aber eine grosse Gemeinschafft entspringet/ erfolget daraus nothwendig/ daß dasjenige was dem Leibe wiederfähret/ der Geist oder das Gemüthe mit empfinden/ und hingegen was dem Gemüth wiederfähret der Leib gleicherweise dessen mit theilhafftig werden müsse. (Wie man auch vor Augen siehet/ daß

daß so der Mensch an seinem Leibe Schmertzen empfindet / sein Geist mit betrübet werde / und hingegen so sein Gemüth erfreuet wird/ selbiges auch an seinem Augen und gantzem Leibe gesehen werde.) Und also folgends auch / wo der Leib so gesund seyn/ auch das Gemüth gesund seyn müsse/ welches auch der Poet gnugsam anzeiget in dem er lehret zu bitten: ut mens sana sit in corpore sano, daß ein gesund Gemüth in einem gesunden Leibe seyn möge. Die Gesundheit aber des Gemüths bestehet nirgends innen als in tranquillitate animi in der Ruhigkeit des Gemüths/ welche derowegen die Gesundheit und langes Leben zuerhalten billig vor ein nothwendig und vornehmes Stück gehalten wird/ wie dieses auch die berühmsten unter

den

den Aertzten überflüssig bezeugen. Also sagt der wohlverdiente Herr Doctor Grembs(a): Nihil est pro vita longa magis utile, quam animi tranquillitas, das ist / es ist nichts nützlicher zum langen Leben als die Ruhigkeit des Gemüths. Ingleichen sagt der berühmte Herr Doctor Sennert in seinen institutionibus(b) animus sedatus & tranquillus ad sanitatem tuendam inprimis facit, das ist / ein ruhiges und stilles Gemühte thut vor andern insonderheit viel die Gesundheit zuerhalten. Dahero die schola Salernitana singet:

Si tibi deficiunt medici; medici tibi fiant
haec tria: mens laeta, requies, moderata diaeta.

Das

(a) *lib. 3. arbor. integr. & ruin. homin. c. 2.*

(b) *lib. 4. part. 1. cap. 5.*

Das ist/ so die Aertzte mangeln/ laß deine Aertze folgende Stück seyn: Ein frölich und ruhig Gemüth/ und die Mässigkeit in Essen und Trincken. Valesius meinet daß auch die unvernünfftige Thier gesunder sind/ weil sie ohne Sorge sind: Also halten auch einige davor/ daß die forchtsame Thier/ als Hasen 2c. dick und fett werden/ wo ihnen das Gehör benommen wird/ damit sie auff ein iedes Rauschen oder Stimme nicht nicht mehr erschrecken oder sich fürchten.

Daß diese auch neben der Mässigkeit und Arbeit/ eine von den vornemsten Ursachen gewesen/ daß die Alten so gesund/ und so lang gelebet/ so gar auch/ daß sie keiner Artzeney nöthig gehabt haben/ bezeuget gleichfals Corn. Cesus in der Vorrede seines Buchs von der Artzeney

tzeney da sagt: Ergo etiam post eos, de quibus retuli (Æsculapium hujusque duos filios Podalirium & Machaonem) nulli clari viri medicinam exercuerunt, donec majore studio literarum disciplina agitari cœpit, quæ ut animo præcipue omnium necessaria, sic corpori inimica est. Primoque medendi scientia sapientiæ pars habebatur; Ut & morborum curatio & rerum naturæ contemplatio sub iisdem authoribus nata sit, scil. his hanc maxime requirentibus, qui corporum suorum robora inquieta cogitatione, nocturaque vigilia minuerant / das ist / es sind nach Æsculapio und seinen zween Söhnen Podalirius und Machaon keine berühmte Männer gewesen welche die Artzeney geübet haben / biß man mit grösserem Fleiß die freyen Künste hat angefangen zutreiben. Welche stetige Ubung gleich wie sie dem

Gemüth nützlich ist/ also ist sie dem Leibe sehr schädlich. Und damals ward die Wissenschafft zu heilen zum ersten vor ein Stück der Weißheit gehalten; Daß auch die Heilung der Kranckheiten/ und die Betrachtung der natürlichen Dinge/ unter diesen Männern/ welche der Weißheit sich beflienssen/ deßwegen entstanden/ als die solche Kunst zu heilen am meisten von nöthen hatten/ welche die Gesundheit und Stärcke ihrer Leiber mit unruhigen Gedancken und stetigem Wachen hatten geschwächet. Darauß ja abzunehmen daß die Alten vor der Zeit/ ehe sie nemlich ihre Leiber mit unruhigen Gedancken oder anderer Unruhigkeit des Gemühts geschwächet/ hingegen mit ruhigem stillen Gemüth ihr Leben vollzogen/ so gesund gelebet/ daß sie auch

auch keiner Artzeney nöthig gehabt habē/und daß die unruhige Gedancken eine Ursach gewesen/daß der Artzeney hat besser müssen nachgedacht werden. Also schreibet der vornehme Herr Doctor Conring (a) von unsern Voreltern den alten Teutschen/ daß/ weilen sie sich der Sorgen so viel müglich enthalten haben/ deßwegen auch gesunder/ grösser und stärckere Leiber gehabt als wir heutiges Tages / da man täglich mit der Sorge/Bekümmernüß und anderer Unruhe des Gemüths beladen. Auch schreibē die Historien Schreiber von dē Brasiliern/ ingleichen von den Persianern/ daß sie deßwegen so gesund leben/ daß sie ihre Gemüther weder mit Zorn noch mit Furcht oder Schrecken bewegen lassen: Derowegen auch

(a) *lib. de hab. corpor German. causis.*

die Stoici (eine gewisse Art weisser Leute) weilen sie sich in keinem Ding in ihrem Gemüthe bewegen liessen / sondern in allerley Zufällen/ in Glück und Unglück gleiches Gemüths gewesen/ (in dem sie darvor hielten/ daß alles was geschehe/ daß sey das jenige was schon geschehen sey/ und würde hernechst geschehen) vor andern gesunder und länger gelebet. Also schreibt der Herr Doctor Platerus (a), von einem Edelman mit Nahmen Fey, welcher habe pflegen zu rühmen / wie er nimmer einige Schwärigkeit im Magen gefühlet/ biß zum Auffgang der Sonnen nimmer geschlaffen/ durch Zorn oder Traurigkeit nimmer sey starck beweget worden/ daß er hundert Jahr gelebet habe: Ingleichen sagt er/ habe ich gekennet

(a) *In centur. post hum. q. 74.*

net einen vortrefflichen Medicum in dieser Stadt/der allzeit mässig und frölich gelebet/seine Geschäfft mit freundlichem frölichen Gemüthe allezeit verrichtet / und ob er schon nicht geringe Beschwerung und Wiederwärtigkeit erfahren müssen/hat er sich dadurch nicht bewegen lassen/ und ist deßwegen zu grossen Alter gelanget. Also schreibt auch offt vorgemelter Venedischer Edelman Ludwig Cornarus/ (der durch gute diæt 100. Jahr alt worden/) in seinem Tractätlein von der Nutzbarkeit eines mässigen Lebens/daß er sich neben der Mässigkeit auch der Ruhe des Gemühts beflieissen/Haß/Zorn/Melancholey und andere Verstörungen des Gemüths aber/als welche dem Leibe viel Schadens können zuführen/so viel müglich enthalten. Und was

ist es nöhtig viel Exempeln anzuziehen/da man täglich vor Augen siehet/daß solche Menschen die sich grosser Sorge/Bekümmernüß und vielerley Geschäffte enthalten/und mit ruhigen Geist und Gemüth ihr Leben vollenziehen/ insonderheit die jenige/welche/ wie der Herr von Helmont (a) redet, paterna bona bobus arantes suis, in pace & hilariter vivunt, ihren Acker mit ihren Ochsen pflügende in Frieden und Frölichkeit ihr Leben zubringen/ vor andern gesund und lang leben/ und hingegen die jenige welche mit Sorgen/ Bekümmmernüß/ allerhand Geschäfften und Unruhe dieser Welt sich täglich quälen/als da sind grosse Fürsten und Herren/ grosse Beamten/vornehme gelehrte Leute und vornehme Kauffleute/

o=

(a) *In tract. mort. occas. inscript.*

oder die sich sonsten der Haußsorge so sehr lassen angelegen seyn / ins gemein vor ihrem rechten Alter hinsterben/deßwegen dann solche besser thäten/daß sie (hohe und niedrige) ihre Geschäffte so viel müglich(einen jeden ist nicht gleiche viel gegeben/) ohne Sorge und Bekümmernüß verrichteten/(wie unser Heyland gelehret hat da er gesaget (a) sorget nicht/) insonderheit der grossen Sorge/Bekümmernüß Traurigkeit ꝛc. sich enthielten/ weilen sie nichts darmit außrichten können / als nur sich selbst schaden thun.

Hier möchte aber jemand fragen wie man darzu gelangen könne? Darauff ist die Antwort / per resignationem voluntatis propriæ in voluntatem divinam, durch Ubergebung

(a) *Matth. cap. 6.*

bung seines eignen Willens in den Willen des Allerhöchsten Gottes / dadurch Zorn / Traurigkeit / Bekümmernüß und allerley Unruhe des Gemüths gantz vertrieben wird / weil der Mensch alsdann allezeit seinen Willen hat / in dem er allezeit mit Gottes Willen zu frieden ist / welchen er doch ohn seinen Willen muß geschehen lassen / und darbey noch mit grosser Betrübnüß und Sorge ꝛc. so etwas wieder seinen Willen geschicht. Und weilen die Gottselige geistreiche Männer als Thaulerus, Thomas von Kempen und andere / die gewesen sind und noch sind / ihren Willen (in den Willen Gottes gantz versencket und versencken / ja nimmer anders gewünschet und wünschen / als daß der Wille Gottes in allen Dingen möge vollbracht werden /

den / und also alles was sie gewünschet und noch wünschen vollbracht ist worden und noch vollbracht wird / sind solche bey ihrer Armuth und Elend grössere Potentaten als alle Keyser und Könige / die je gewesen sind und noch seyn werden / weilen keiner unter allen / in allen seinen Willen gehabt hat und haben wird / wie mächtig sie auch gewesen sind und seyn werden. Ich will hier geschweigen daß die Ruhe der Seelen nicht allein sey der Weg zum gesunden und langen Leben / sondern auch zum ewigen Leben zu kommen / und daß die vornemste Ursach sey / wie Taulerus und Thomas von Kempen recht lehren / daß die Heiligen so vollkommen gewesen / und so hoch gekommen in Beschauung himmlischer Dinge / daß sie / so viel

müglich/ aller irrdischer Begierde abgestorben seyn/ und Gott alles in sich wircken und wollen lassen. Dann wil hiermit dieses Capitel schliessen; Worbey dann auch der Weg zum gesunden und langen Leben gewiesen/ daß durch dieselbigen die Alten und sonst fast alle diejenige/ die gesund und lang gelebet/ gewandelt haben. Es gebe Gott daß viel bey Lesung dieses mögen nachfolgen.

An-

Ander Theil.

Darinnen die vornemste Ursachen angeführet/ und bewiesen wird / warum heutiges Tages die Menschen ins gemein so offt kranck sind und vor dem rechten Alter sterben.

Das Erste Capitel.

Von der Unmässigkeit und darzu gehörigen Stücken/als da ist 1. die Mannigfaltigkeit der Speisen/ 2. das viele Würtzen derselbigen/ 3. das tägliche Weintrincken/ daß dieselbigen von den vornemsten Ursachen sind/daß die Menschen heute so offt kranck und so kurtzen Lebens sind.

§. 1. Von der Unmässigkeit.

NAch dem wir nun den Weg zum gesunden und langen Leben in den 3. ersten Capiteln bewiesen / wollen wir auch in den 4. folgenden Capiteln die vornehm=

stē Ursachen anführē/ warum heutiges Tages die Menschen ins gemein so stets kranck sind und vor ihrem rechten Alter sterben/ daß sich bey Lesung dieses die jenige/ welchen ihre Gesundheit und Leben lieb ist/ sich auch vor diesen Irrwegen hüten können/ desto sicherer auff vorgewiesenen Wege zum gesunden und langen Leben zu wandeln/ und zu dem weilen dadurch die Warheit unsers vorgewiesenen Weges noch mehr wird bekräfftiget/ nach dem gemeinen Sprichwort der Philosophen, contraria juxta se posita magis elucescunt, das ist/ wann zween widerwärtige Dinge gegen einander gehalten werden so können sie beyderseits besser erkennet werden. Unter diesen Ursachen aber des krancken und kurtzen Lebens heutiger Menschen ist die erste und vor-

vornemste Intemperantia die Unmässigkeit / gleich wie die Mässigkeit das vornemste Stück gewesen zum gesunden und langen Leben zu gelangen. Maximè credibile est sagt der Herr Doctor Sennert(a) præcipuam causam, ob quam tam pauci justam ætatem attingunt sed ante senectutem moriuntur, esse errorem in victu, secundum illud vulgatum: plures perire crapula quam gladio, das ist / es ist freylich zuglauben daß die vornemste Ursach / daß so wenig Menschen zu ihrem rechten Alter kommen / sey der Ubergang in Essen und Trincken / nach dem gemeinen Sprichwort / daß durch Fressen und Sauffen mehr umkommen als durch das Schwerdt. Der vortreffliche Fernelius(b) sagt: semel ut dicam, una gula omnium

 est

(a) *In inst. lib, p. m. 220.*
(b) *lib. morb. caus. c. 14.*

est prope morborum mater, etiamsi alius genitor, quoniam vel ab aëre, vel ab animi perturbationibus vel aliis caussis evidentibus morbi nulli excitantur nisi consentiat corporis præparatio & humorum constitutio. Das ist/der Uberfluß in Essen und Trincken ist allein bey nahe aller Kranckheiten Mutter/ob sie schon von einer anderer äusserlichen Ursachen gezeuget werden/weilen weder von der ungesunden Lufft/noch von den Verstörungē des Gemüths oder andern äusserlichen Ursachen einige Kranckheiten erwecket werden/ es sey dann daß der Leib vermittelst der unverdaulichen Feuchtigkeiten darzu disponiret sey; Dahero dann die Unmässigkeit nutrix Medicorum eine Ernehrerin der Aertzte geheissen wird / und der weisse Plato aus der Menge der

Aertz-

Aertzte in einer Stadt/ die Zahl der unmässigen und üppigen Menschen abgenommen. Und wann wir alle Kranckheiten von Haupt biß auff die Fußsohlen examiniren/ so sehen wir die Warheit dessen offenbarlich.

Die Kranckheiten werden von den Medicis abgetheilet in die Kranckheiten des Haupts/ der brust und unterm Leibes. Die vornemste Kranckheiten des Haupts sind Hauptpein/ Schwindel/ schwachheit des Gedächtnüß/ des Verstandes/ das Beben der Glieder/ Fallende-Sucht/ Schlaffsucht/ schlag/ Halber-Schlag/ Flüsse/ diese alle kommen durch Uberfluß in Essen und Trincken.

Die Hauptpein/ saget der berühmte Riverius (a), ist entweder von

(a) *lib. 1. pr. p. mihi. 160.*

von hitziger oder von kalter Ursach/ ist sie von hitziger / so entstehet sie sagt er / pag. 164. wann des Geblüts zu viel ist oder wann das Geblüt zu hitzig ist. Woher komt aber daß die Natur mit Blut überladen wird? Der Herr Doctor Sennert (a) sagt / materiam plethoræ suppeditat victus plenior, es kommt daher sagt er / wenn man zuviel isset und trincket. Das zu hitzige Blut aber wird auch nirgends als durch überflüssigen Gebrauch hitzigen Geträncks / als Wein oder Brandewein und vieler hitziger oder mit hitzigem Gewürtz / gewürtzter Speisen / verursachet. Ist sie aber von kalter Ursach / so kömt sie daher / wann der Mensch seinen schwachen Magen mit zu vielen harten schleimichten , und unverdaulichen Spei-

(a) *lib. 21. inst. part. 2. cap. 3.*

Speisen überladet/ darauß hernacher die Hauptpein entstehet/ wenn diese Unverdaulichkeiten mit dem blut vermittelst der Hertzadern zum Haupt kommen/ und in dem kleinen Geäder Verstopffung verursachen/ oder wie der Herr von Helmont wil ob singularem conspirationem & actionem regiminis des Magens in das Haupt.

Vom Schwindel saget der Herr D Sennert (a): Qui imbecillo sunt corpore & flatibus abundant, ob levem causam vertigine tentantur, welche da schwaches Hauptes sind und mit Winden beladen/ die werden wegen geringer Ursachen mit den Schwindel angefochten/ die Winde aber / sagt er kommen daher/ wann unsre natürliche Wärme die son-

(a) *lib. 1. pr. part. 2. cap. 4.*

sonsten noch starck genug wäre / mit zu vielen Speisen und Tranck überladen und untertrucket wird / daß sie dieselbige nicht gäntzlich verdauen und bezwingen könne. Der Herr Doctor Sylvius (a) ein berühmter Professor zu Leiden / ob er schon von der Art und Weise / daher die Winde im Menschen entstehen / anderer Meinung ist als der Herr D. Sennert und die Alten / in dem er die Galle an statt der natürlichen Wärme setzet / so muß er dennoch gestehen / daß die Materi darauß sie entstehen sey pituita eine zähe schleimige materi von überflüssigen Essen und Trincken insonderheit unverdaulicher Speise herrührende.

Die Schwachheit des Gedächtnüß und Verstandes / kommen selten anders woher / als von vielen Fressen und Sauffen / dañ viel Fres-

(a) *lib. 2. instit. p. 2. c. 7.*

sen und Sauffen sind die schädlichste Feind des Gedächtnüß und des Verstandes und pflegen dieselbige sehr zuschwächen/ sagt vorernändter Sennert/ wie auch solches die tägliche Erfahrung lehret.

Das Beben der Glieder hat auch keine gemeinere Ursach als viel Essen und Trincken. Nulla crebrior causa existit tremoris quam vinolentia, vinique meracioris liberalior potus sagt Fernelius (a) das ist/ unter allen ist keines/ daß das Zittern der Glieder so offt verursachet / als der Uberfluß im Wein-Trincken.

Die vornemste Ursache des Schlags und Halben-Schlags ist auch nach Ubereinstimmung der Medicorum vornemlich das überflüssige Fressen und Sauffen insonderheit des Weins. Dann weilen die

(a) *de part. morib.*

die Vortrefflichkeit und Schärffe des Verstands und des Gedächtnüß aus der Reinigkeit und Subtiligkeit der spirituum animalium der Geister/ dadurch die Sinlichkeiten und Bewegungen verrichtet werden/ herrühret/ und die subtile und reine Geister aus reinem Geblüt gebohren werden / [dahero auch der Aristoteles die Subtielheit des Verstandes aus dem Geblüt abgemessen] können unmüglich/ wann durch den Uberfluß in Essen und Trincken viel unverdauliche Feuchtigkeiten / dadurch das Geblüt und folgends das Haupt und Gehirn verunreiniget wird/ verursachet werden/ auch reine/ subtile spiritus gezeuget werden/ und also auch unmüglich der Verstand und das Gedächtnüß in ihrem Vigor oder Krafft verbleiben. Denen

nen aber ihr Blut und Gehirn rein von allen übrigen Feuchtigkeiten/ die haben subtile Geister und scharffe Sinne sagt der Herr Doctor Sennert (a); Dahero auch der Heraclitus gesaget animam siccam esse sapientiorem, daß die trockene Seele die verständigste sey. Zu dem werden auch durch die unverdauliche Feuchtigkeiten / durch Uberfluß in Essen und Trincken/verursachet/ die Nerven verstopffet / darauß das Zittern der Glieder und der Schlag/nach gemeiner Meinung der Medicorum, auch herrühret.

Wie schädlich auch in der Fallenden Kranckheit / der Uberfluß in Essen insonderheit im Sauffen/ vornemlich der hitzigen starcken Geträncke/als Wein und Brandewein sey/ siehet man täglich vor

Au-

(a) *lib. 3. instit.*

Augen / in dem die jenige welche nun lange Zeit davon befreyet sind/ und sich vor Wein und Brandewein nicht hüten/ in dieselbige Kranckheit alsbald wiedereinfallen.

Unter allen Dingen aber ist nichts schädlichers in den Kranckheiten des Haupts/ als die Trunckenheit / insonderheit vom Wein und Brandewein/ weilen in allen Geträncken welche truncken machen/ es sey Bier/ Wein / oder ein ander Tranck ein spiritus vini eine Krafft gleich der / die im Wein und Brandewein ist / stecket/ doch in einem mehr als im andern / im Wein und Brandeweinam meisten/ dahero auch diese eher truncken machen. Dieser spiritus vini aber oder das subtileste und kräfftigste Theil im Wein / und in andern Dingen / welche truncken machen hat

hat eine schlaffsüchtige und eine unempfindlich-machende Krafft an sich / welche mit der Zeit je mehr und mehr den spiritibus animalibus den Geistern / dadurch die Sinne und Bewegung verrichtet werden / mitgetheilet wird / biß sie endlich gantz unbeweglich und unempfindlich werden; Dahero der Verstand nothwendig abnehmen / die Glieder zittern und endlich der Schlag entstehen muß.

Daß die Flüsse von Uberfluß im Essen und Trincken herkommen / bezeugen gnug in dem ersten Capitel ersten Theils angezogene Sprüche der Alten / zu dem lehret es auch die Vernunfft. Dann die Flüsse sind nichts anders als cruditates oder Unverdaulichkeiten im Geblüt / welche die Natur zu seiner Zeit von äusserlichen Ursachen als

kal-

kalten rauhen Winden/ und andern veranlasset als eine Last durch die Arterien/ das ist Hertzadern außwirfft/ dahero der Hippocrates (a) saget mucus & saliva repletionis indices sunt & signa, das ist/ der Speichel und der Rotz sind ein Zeichē daß sich der Mensch uberladen hat.

Die vornemste Kranckheiten der Brust sind Husten/ kurtzer Athen / Schwindsucht pleuris, diese kommen auch selten anders woher als vom Uberfluß in Essen und Trincken.

Von dem Husten sagt D. Sennert (b); Materia tussim excitans est vel humor in pulmone collectus, vel catarrhus in pulmonem vel asperam arteriam decidens, atque ita omnes causæ quæ catarrhum excitare valent etiam tussim excitant. Die Materi

(a) *lib. 2. de diæta.*
(b) *lib. 2. pr. cap. de tuss:*

ri welche den Husten erwecket / ist entweder eine unverdauliche Feuchtigkeit / welche sich in der Brust gemählig gesamlet / oder ein Fluß in die Lung- und Lufftröhr fallende; Dahero alle Ursachen der Flüsse auch den Husten erwecken können. Weilen aber die Flüsse / wie droben bewiesen / herkommen vom Uberfluß in Essen und Trinckẽ / muß auch der Husten daher nothwendig entstehen.

Die Engbrüstigkeit / sagt er / komt gemeinlich her / wann im Geblüt unverdauliche Feuchtigkeiten sich auffhalten / welche in die Lufftröhr außgegossen werden und die Zweige derselbigen verstopffen. Die Unverdaulichkeiten aber wo kommen die anders her als von Uberfluß in Essen und Trincken?

Daß die Schwindsucht von vie-

len Sauffen herrühret lehret die tägliche Erfahrung.

Von der pleuris oder Brustgeschwär sagt offt vorernändter Sennert: causa materiam pleuritidi suppeditans est cacochymia vel plethora. Die Ursachen der pleuris ist entweder die Unreinigkeit oder der Uberfluß in Geblüt / beydes aber kommt her von Uberfluß in Essen und Trincken.

Die vornemste Kranckheiten im untern Theil des Leibes / und dahero die übrigen meistentheil entstehen / sind Schwachheit und Unverdaulichkeit des Magens / Verstopffung der kleinen Aderlein / die im Gekröß sind / Verstopffung der Leber und Miltz. Diese alle kommen auch meistentheil her von Uberfluß in Essen und Trincken; Dann dadurch wird vorerst der Magen

überladen/ darauß Unverdaulichkeiten erfolgen/ welche diese Verstopffungen und Durchlauff verursachen.

Das Podagra wo komt das meistentheil anders her/ als von vielen Essen und insonderheit Trincken? Dann es ist nichts anders/ als eine kalckigte scharffe materi, durch Uberfluß in Essen und Trincken/ insonderheit vielen Weins verursachet/ welche die Natur zur gewissen Zeit zwischen die äusserliche Glieder von sich wirfft/ und darinnen solche unleidliche Pein verursachet/ davon die podagrici sagen können/ und hingegen ist nach aller Aertzte Meinung und der Erfahrenheit nichts besser/ dadurch die Gicht verhütet und verhindert wird/ als Mässigkeit in Essen und Trincken. Dann viele dadurch/ daß sie einige

Jahr mässig gelebet/ und sich von allem Wein Trincken enthalten haben/ vom Podagra sind gäntzlich befreyet worden; Davon Exempel bey dem Trincavellio und Solenander können gelesen werden. Also schreibt offt vorgedachter Ludwig Cornarus, daß er durch Unmässigkeit in vielerley Kranckheiten und Anfang des Podagrams gerathen / und darzu alle Mittel ohn einige Hülff und Linderung ersuchet / habe aber durch die Mässigkeit in einem Jahr so viel erhalten/ daß ihn alle Kranckheiten verlassen und er zu voriger Gesundheit wiedergelanget.

Aus welchem allen ja klar gnug zuersehen / was vor grossen Schaden der Gesundheit und langem Leben / die Unmässigkeit thue / ja fast eine Ursach sey aller Kranck-

heiten. Derowegen sich keiner verwundere daß die meisten heute ins gemein in unserm Teutschland stets kranck sind / und vor ihrem rechten Alter sterben / da heute fast nichts gemeiner ist als die Unmässigkeit / ja auch das Sauffen heute mehr vor eine Ehre als Schande gehalten wird.

Es möchte aber einer sagen/ daß viele auffs höchste Alter ihr Leben bringen welche gleichwohl täglich in Füllereyen und Trunckenheiten schweben? Darauff ist die Antwort/ daß solches zwar bey einigen starcken Naturen geschehe/ aber gar selten/ weilen gemeinlich alle Fräßsige unzeitig hinsterben. Zum andern, daß/ wann solche starcke und unmässige oder sonsten ungebührlich lebende mässig und sonsten in andern folgenden Mißbräuchen

sich gebührlich hielten/ noch viel gesunder und länger leben würden.

§. 2.
Von der vielfältiger Veränderung der Speisen.

Zu der Unmässigkeit gehöret auch varietas ciborum die viele Veränderung der Speisen/ welche auch keine geringe Ursach ist/ daß heute die Menschen so offt kranck sind und vor dem rechten Alter sterben; Dann dem Menschen sagt der Plinius, cibus utilissimus simplex, acervatio ciborum pestifera & condimenta periculosiora, ist die einfache Speise am nützlichsten und hingegen die Häuffung der Speisen sehr schädlich und die Gewürtz sehr gefährlich. Ingleichen sagt der Herr D. Sennert/ daß die viele Veränderung der Speisen neben der Unmässigkeit eine Mutter sey aller Kranck-

Krankheiten welche von der Unverdaulichkeit herrühren und guter Gesundheit schädlichster Feind. Dahero auch nach dem Zeugnüß des weisen Platonis (a) zu Zeiten Homeri als die Menschen mit einfachen Speisen sind zu frieden gewesen / das Wort Flüsse noch unbekant gewesen / zu Zeiten aber des Socratis als die Menschen viel und vielerley Speisen gessen haben / man erst die Flüsse lernen können / welche ohn allen Zweiffel um selbige Zeit eben wie nemlich die Menschen vielerley Speisen essen wollen / nicht wären bekant worden / wann die Mannigfaltigkeit der Speisen der Flüsse nicht eine vornehme Ursach gewesen wäre / welches auch die Vernunfft bezeuget; Dann gleich wie in einer weltli-

(a) lib. 3. de legib.

cher Policey schwerlicher ist/ daß man viele Häupter/deren ein jedes seine eigene Meinung hat/auff eine Meinung bringe/ als ein oder zween: Also ists auch in dem Haußhalten menschlichen Leibes/ dem Magen schwerlicher/so verschiedene Speisen/deren eine jede besondere Art und Natur hat/ daß sie entweder nicht wohl können vermischet werden/ oder sich in der Vermischung verderben/ in einen gleichformigen und zur Nahrung menschlichen Leibes nützlichen Saft zu verwandeln. Insonderheit weilen die viele Veränderung der Speisen den Apperit immer verneuret/ und dadurch der Mensch leichtlich zum Uberfluß angereitzet wird/ daß also aus den mancherley Speisen nichts anders als Unverdaulichkeiten/und darauß allerley

ley Kranckheiten herkommen können. Besiehe hiervon außführlicher des ersten Capitels §. 3. ersten Theils von der Einfältigkeit der Speisen da alles/was vom Gegentheil kan vorgebracht werden/wiederleget ist.

§. 3.

Von dem Würtzen der Speisen.

ZU der Unmässigkeit gehöret auch zum andern nimia conditura ciborum, das ist/ das viele Würtzen der Speisen/welches bey uns heute in stetem Gebrauch ist/ die Gesundheit dadurch zuerhalten/ davon aber die Alten/ welche so gesund und so lang gelebet/ wenig oder gar nichts gewust haben. Hercules Saxonia wil beweisen/daß zu den Zeiten Homeri als die Nahmen der Flüsse noch unbekant/auch vox condimenti unbekant sey gewesen/

und niemand vom Würtzen der Speisen gewust habe/ zu Zeiten aber des Socratis als man viele und darzu allerhand Speisen begunnen zu essen/ da sey das Würtzen erst auffkommen/ und da habe man auch angefangen die Flüsse zu kennen. Darauß abzunehmen/ erstlich/ daß das Würtzen der Speisen aus der Uppigkeit herrühre/ da nemlich die Menschen mehr essen wollen/ als die Natur erfordert hat/ (und deßwegen/ den Appetit zuerneuren/ die Speisen gewürtzet/) und zu dem auch allerhand Speisen/ welche alle ohne das Würtzen/ wegen etlicher schädlichen Eigenschaften/ ohne Schaden nicht haben können gessen werden. Zum andern/ daß es zur Gesundheit mehr Schadens als Vortheils thue/ weiln die Alten/ welche so gesund und so lang gele=

gelebet/ davon nichts gewust haben/ heute aber bey allen Gewürtzen die Menschen stets kranck und kurtzen Lebens sind. Also schreibet auch Corn. Tacitus (a) von den Alten Teutschen/ welche sehr grosse gesunde und starcke Leute gewesen sind/quod simplici usi cibo, sine condimentis, sine apparatu expulerint famem, daß sie einfältige Speise gebrauchet ohn Gewürtz und grosse Bereitung den Hunger vertrieben haben.

Es ist nicht ohne / weilen GOtt der Herr alles um des Menschen willen geschaffen / und alles was er geschaffen hat/ gut ist und vollkommen/daß er auch dem Menschen zu gut / überflüssig gnug Speisen geschaffen / welche an sich selber/ohne Vermischung und ohne Gewürtz

(a) *lib. de mor. German.*

vollkommen und kräftig gnug sind/ bey Gesundheit biß zu dem von Gott vorgesetzten Ziel zu erhalten/ ja viel besser als die Vielfältigkeit der Gerichter und das Würtzen der Speisen/welche/wie droben bewiesen/mehr Schadens als Vortheils thun/ und wie der Plinius sagt periculosa sunt, gefährlich sind. Welches dann auch der vortreffliche Platerus (a) bekräfftiget und saget: Nimia varietas ferculorum & conditura, plus lædere solent, quam ciborum aliorum, à plantis præsertim desumptorum, moderatus usus, das ist/ die viele Veränderung und das Würtzen der Speisen/ thun mehr Schaden/ als andre einfache Speisen insonderheit von Kräutern genommen/ mässig gebraucht. Und in Warheit, wann wir uns von jugend auff an die Einfalt der Alten

(a) *in cent. posthum.*

würden gewöhnen / des Gewürtz / ausgenommen des Saltzes / uns würden eussern / und mit Saltz und Brod / das ist / mit einfachen geringen Speisen zu frieden seyn / würden wir zu gesunden und langem Leben der Alten zum Theil wieder gelangen.

So mann aber die Gewürtz durchauß brauchen wolte / so wachsen je in unsern Teutschland überflüssig gnug gute Gewürtz / welche unser Natur viel ähnlicher und gesunder sind / als die wir aus Indien herbringen. Haben wir nicht in Teutschland den edlen guten zahmen Saffran / der offt Orientalischen übertrifft? die edle wohlriechende Wacholderbeerlein / so man von uns in fremde Länder führet? Ist nicht die kleine spitzige Salben sie sey grün oder dürre ein köstli-

ches wohlriechendes Gewürtz in der Küchen und in der Artzeney? Haben wir auch nicht Majoran/Roßmarin/Quendel / Poley/ groß und klein Jsop/ Thymus/ Coriander/ Dillsamen/Liebstöckel/Alantwurtzel und dergleichen viel wohlriechende Kräuter/Samen und Wurtzeln? Die Bibenel Wurtzel gedorret und gestossen ist in der Kost anmuhtiger als der hitzige Pfeffer aus Jndien: Daran lassen wir uns aber keines weges begnügen/ wir müssen stets nach Jndiam ziehen und ihnen ihre Gewürtz abkauffen/welches eine grosse Schande ist/weilen die unendliche Weißheit und Güte Gottes/wie ein jedes Land/also auch unser Teutschland so überflüssig mit Nothturfft versehen hat/ daß wir dessen keines Weges nöthig hätten. Da

zu=

zudem auch unsre eigene Gewürtz mit unser Natur besser überein-kommen / als die fremden / den ungeachtet aber wollen wir Teut-schen allezeit die fremde Gewürtz brauchen/und darauff guten Wein trincken/ dadurch mancher Mensch seine Gesundheit verdirbet/keinem aber besser bekomt/ als den Herrn Kauffleuten in ihrem Beutel. Weß-wegen auch ohne Zweiffel diese fremde Gewürtz in diese Länder kommen sind / nicht aber um der Gesundheit willen/welche/wie dro-ben bewiesen/die Alten besser ohn dieselbige gehabt als wir / da man die Hände stets im Pfeffersack hat.

Zwarn die fremde Gewürtz/wei-len man sie ja brauchen will/ kön-ten mässig und da es nöthig / wie eine Artzeney(wie sie dann in War-heit sind)gebrauchet/nicht so groß

der

der Gesundheit und langem Leben schaden/ als nun da sie so sehr mißbraucht werden / sondern vielen zur Gesundheit dienen / weilen sie auch ihre kräfftige und herrliche Eigenschafften an sich haben. Zum Exempel/ Zimmet / Negelen / Muscatennüsse / Blumen / Ingber / Pfeffer haben eine vortreffliche Krafft das Hertz / Haupt und den Magen zustärcken/ sind aber sehr hitziger Naturen. Wann nun dieselbige bey phlegmaticis, das ist / die kalter und feuchter complexion sind kalten und unverdaulichen Magen haben/ mit Winden beladen / von schleimiger Materi verstopfft/ oder zur böser Farbe / Wassersucht geneigt sind/ in Speisen mässig gebraucht werden / so können sie denen zur Gesundheit dienen. Aber heutiges Tages ist unser Appetit

aus

aus böser Gewohnheit so verdorbẽ/ daß mann kaum Speisen essen will die einfach seyn/ uñ ihren angebohr-nẽ Schmak noch habẽ/ sondern müs-sen gewürtzet seyn/ und bißweilen so gar/ daß sie besser eine Artzeney als eine Speise können genennet werdẽ dadurch der Mensch nicht erhaltẽ/ (wie die Speisen thun sollen/) son-dern in seiner Natur verändert wird. Uñ zu dem/ weilẽ die Gewürtz ohne Unterschied der Naturen / ob sie phlegmatisch oder cholerisch/ heu-tiges Tages ins gemein gebrauchet werden / geschicht es bey hitzigen magern Leuten / daß sie durch den stetigen Gebrauch der hitzigen Ge-würtz ihren Leib zu sehr erhitzen / die natürliche Feuchte außtrocknen und also ihr Alter und Tod eher vor der Thür haben / ehe sie meinen / und bey ihrem Leben viele schwere

Kranck-

Kranckheiten damit verursachen/ weilen dadurch das Blut erhitzet und entzündet wird/ insonderheit so man den hitzigen Wein darzu trincket; Daher Fieber/ die Bräune pleuris, Geelsucht/ Brennē im Magē/ in dem Urin/ und andere schwerliche und tödtliche Kranckheiten entstehen/ davon der Herr Doctor Platerus (a) weiter kan gelesen werden. Also sagt der Hr. Doctor Gremsius daß er habe einen Geistlichē gekennet mit der Miltz Kranckheit geplaget/ welcher zugleich Schwachheit des Magens gehabt/ und zur Stärckung dessen habe er im Gebrauch gehabt alle Monat einen Löffel Pfeffers in einer warmen Brühe einzunehmen/ darauff habe er die Bräune an den Halß gekriegt sey aber von ihm curiret worden endlich aber sey er mit einer solchen

(a) *in cent posthum.*

hefftigen Geelsucht befallen/davon er von niemand habe können curiret werden/sondern daran sterben müssen / ohngeachtet er noch ein gesunder und starcker Mann gewesen.

Hingegen bekommet der Essig und die damit zubereitete Speisen/ den hitzigen cholerischen Magen wohl/und erwecken die Lust zu den Speisen/ schaden hingegen allen plegmaticis und denen welche kalte Magen haben. Weilen aber heutiges Tages/gleicher weise wie bey dem Würtzen/ darauff nicht gesehen wird / was vor Natur einer sey / sondern ohn Unterschied fast alle/insonderheit im Sommer/Essig und mit Essig bereitete Speisen essen wollen/vergreiffen sich ihrer viele/wollen den Lust zur Speise erwecken/ die vorhin kalte phlegmati=

matische Magen haben / wissen aber nicht das Essig auch phlegmata gebühret und den kalten Magen schädlich ist/auch denen welche mit Melancholey geplaget sind. Wie hiervon der Herr Doctor Carrichter in seiner Teutschen Speißkammer kan gelesen werden.

Es ist auch ein böser Gebrauch eingerissen/(daß alle Speisē mit Zucker müssengesaltzet werdē/in Meinung/ man könne keine Speiß mit Zucker verderben/ aber wie gesund solche sind / laß ich Verständige urtheilen. Bey mir / sagt der Carrichter in der Teutschen Speißkammer/achte ich solche Speiß und Tranck/stets gebraucht / vor ungesund / unangesehen daß ein Sprichwort ist/ vielleicht in der Küchen gemacht / man könne keine Speiß mit Zucker verderben/ aber der Magen und Leber

ber werden es wohl gewar / wann sie nach und nach mit Zucker überladen werden. Timæus (a) Chur-Brandenburgischer Leibartz sagt / süsse Dinge muß man denen nicht geben / die den Scharbock haben / insonderheit den Zucker / dann selbiger hat eine zähe und verstopffung-machende Eigenschafft an sich / und giebt Ursach vielen zähen schleimigen Feuchtigkeiten. Der Herr D. Sennert sagt ingleichen / daß der Zucker eine zähe schleimichte und verstopffende Krafft an sich habe. Dahero saget der Herr Doctor Grembs vornehmer Medicus des Ertz-Bischoffs in Saltzburg / daß die Kinder leichtlich / durch viel Zucker essen / eine Verstopffung der Gekröß-Adern verursachen. Helmon-

(a) *lib. 3. in casib. medic.*
(b) *in lib. 3. prax. c. de scorbut.*

montius saget in seinem tractat (a) den er nennet die heutige Apotecke/daß der Zucker in den meisten Magen- und Mutter-Kranckheiten schädlich sey/ dann der Zucker sey den Magen ferment oder Säurigkeit schnur stracks zu wieder und verursache derowegen Unverdaulichkeiten / und in seinem tractat von den Flüssen sagt er: Illinctus & sirupi, etsi reddendis screatibus partes glabras faciant; tamen inprimis stomacho nocent & pulmoniacis affectibus ne minimum prosunt absolute. Das ist/die Leckungen und Syrupen / ob sie schon glatt machen/ und das Außwerffen befördern/ so thun sie doch dem Magen grossen Schaden/und helffen der Lungen Kranckheit gantz und gar nichts.

In-

(a) *in tract. dispens. modern. inscript.*

Jngleichen sagt der Herr D. von der Linden weiland ein sehr vornehmer Professor zu Leiden / daß denen die offt lecken/(die Syrupen/ lattwergē uñ andere mit Zucker eingemachte Sachē) der Magen gantz verdorben werde/so gar daß nichts bösers hätte können erdacht werden die Schwindsüchtigen umzubringen. Welches solten erstlich der Artzeney Doctoren billig in acht nehmen/ und die Lungen-oder schwind süchtigen mit dem Zucker und damit bereiteten Artzeneyen/als Syrupen/ Conserven / Latwergen / welche sonsten ins gemein in der Schwindsucht häuffiger weise verordnet werden / nicht weiters beschweren / sondern andere Artzeneyen solchen Krancken hinfüro verordnen/ welche ihnen dienlicher sind. Wie mir dann eine gewisse

Artze-

Artzeney bewust ist / damit nechst Gott ohn einige Gefahr im Anfang die Schwindsucht kan curiret werden / auch offtmahls geschehen; Oder wo man nichts anders als Syrupen und andere mit Zucker eingemachte Sachen weiß zuordnen / weilen die Syrupen 2c. allezeit leider zu der schwindsucht im gebrauch gewesen / und daher mancher keinen andern nach gedacht / solte man die Kranckheit lieber GOtt befehlen / als den Krancken Schaden thun / wie allhier nach Meinung vor angezogener gelehrten Männer / auch in der That selbsten geschicht.

Zum andern solten auch unsre leckerhaffte Weiber in acht nehmen welche die meisten Speisen mit Zucker bestråuen / insonderheit bey den kleinen Kindern / welchen sie in alle Speisen Zucker thun müssen / und

vermeinen daß sie es dann wohl ausgerichtet haben. Wann aber unter dessen der Magen verdorben/ oder die Kinder sonst kranck werden/ können sie sich offt nicht gnugsam verwundern: Insonderheit wann sie sehen wie hingegen der armer Leute Kinder / welche nicht wissen wie der Zucker schmecket / besser gedeyen / dencken aber nicht/ daß solches durch das viele Zucker Essen vielmahlen verursachet ist.

Darum rathe ich nochmahlen einem jeden/welchen seine Gesundheit und langes Leben lieb ist / daß er sich neben der Mässigkeit / auch der Einfalt/so viel müglich befleissige und hingegen der Mannigfaltigkeit/ Uberfluß und dem vielen Würtzen/sich so viel müglich enthalte / so wird er in der That er-

fahren / daß er sein Leben in Gesundheit zum höchsten Alter bringne werde.

§. 4.

Von Weintrincken, daß / so man denselbigen / so wohl in als ausser den Mahlzeiten / seinen meisten Tranck läst seyn an statt andern Trancks / der Gesundheit und langem Leben dadurch grosser Schade geschehe.

Zu der Unmässigkeit gehöret auch zum dritten frequentior vini potus das offtere Weintrincken / da man über oder ausser der Mahlzeit / zu seinem gewöhnlichen auch nöthigen Tranck mehr Wein oder auch so viel Wein (insonderheit der gut ist) als Bier trincket / (wir reden hier nicht von dem / wañ einer die Natur täglich mit Trincken überladet / es sey dann mit Bier oder Wein / weil dann daraus

aus entstehenden Schaden jedermann erkennet/ und in dem ersten §. dieses andern Theils davon gehandelt worden/) welches heutiges Tages bey vielen insonderheit Reichen/ so gemein ist / daß sie denselbigen bey allen ihren Mahlzeiten ihren meisten Tranck lassen seyn/ ja einige fast anders nichts trincken wollen / als lauter Wein und zwar keinen schlechten / sondern einen guten süssen Wein/ vermeinen/ daß ihrer Gesundheit dadurch wohl gerathen sey/ dencken aber nicht/ wie schön er im Glasse stehet und glatt eingehet / er auch hernacher steche wie ein Otter/ und der Gesundheit und langem Leben sehr grossen Schaden thue/ auch eine vornehme Ursach sey/ daß heute viele Menschen so offt kranck und vor dem rechten Alter sterben. Wie dieses

ein jeder leichtlich sehen kan / wel=cher nur bedencket worinnen unser Leben bestehet und die Natur des Weins dargegen hält. Unser Le=ben bestehet / nach der meisten Ge=lehrten Meinung / in temperatè calido & humido, in einer mässiger Wär=me und einer natürlichen mässiger Feuchte. Der Wein aber (ausge=nommen der saure und sehr schlech=te Wein davon wir jetzt nicht re=den) ist hitziger und trockner Na=tur / wie das der Brandewein der aus dem Wein destilliret wird / son=nenklar bezeuget / auch solches ei=nen jeden die Erfahrenheit lehret / welcher den Wein trincket / und zwar nicht mässig warmer und trockner Natur / sondern nach der Lehr des Galeni(a), hitzig und trocken im andern Grad / und der sehr alt ist / im dritten Grad. Nun aber

(a) 2. de simpl. med. facult. c. 13.

gleich

gleich wie ein Licht nicht lang brennen kan / wo es zu starck brennet daß das Oel / welches darzu gegossen ist / bald verzehret wird / und die Lampe vertrocknet; Also kan auch unser natürliches Feur nicht lang scheinen / wo selbiges von der Hitze des Weins zu sehr vergrössert wird / daß also unser natürliche Feuchte zu frühe vertrocknet / sondern muß / wie eine Lampe aus Mangel des Oels / vor der Zeit verlöschen. Darneben wird auch durch das öfftere Weintrincken unser Blut sehr verhitzet / und entzündet / insonderheit bey denẽ / welche an sich hitziger Natur sind / und also viele hitzige Kranckheitẽ / als da sind / hitzige Fieber / pleuris, Entzündung der Leber ꝛc. das schöne Erbtheil der Reichẽ das Podagra verursachet / welche dero wegen bey den Weintrinckẽdẽ so gemein

mein sind. Im Fall aber daß sie vor
solchen hitzigen Kranckheiten eine
Zeitlang bewahret bleiben / bren-
nen sie doch gleichsam offt vor Hi-
tze/daß sie nicht wissen / wo sie sich
lassen sollen; Damit sie aber der-
selbigen wieder loß werden / lassen
sie sich die Ader schlagen/oder trin-
cken die Sauerwasser / vermeinen
alsdann daß es wohl sey ausge-
richtet/wissẽ aber nicht/daß/wo sie
zugleich von dem vielen Weintrin-
cken nicht ablassẽ/solche Hülfe nicht
lange daure/und zu dem durch das
öfftere Aderlassen uñ häuffiges saur
Wasser Trinckẽ der Gesundheit und
langem Leben grösser Schade ge-
schehe / wie im folgenden vierten
Capitel soll bewiesen werden.

Die vornemste Ursachen/ daß die
Menschen sich an das öfftere Wein-
trincke so gewöhnẽ/ist nebẽ dem gu-
ten

ten Geschmack welchē der Wein hat/ vornemlich diese/ weilen sie meinen/ der Magē werde dadurch gestärcket und die Verdauung befordert/ welches ob es zwar auch seine richtigkeit hat bey denen welche bißweilen einē Trunck Wein trincken oder wann sie ihn öffters trincken mit einem oder zum höchsten zween Gläßlein zu frieden sind/ (weßwegen auch S. Paulus seinen Thimotheum ermahnet / daß er bißweilen ein wenig Weins zu Stärckung seines Magens trincken solle) so finden sich doch dieselbige/ welche den Wein vor ihren ordentlichen und meisten Tranck halten/ daran sehr betrogen/ (wiewohl dieses vielen so wohl Gelehrten als Ungelehrten sehr fremd düncke̅ wird/) weilen wie der Herr Doctor Sylvius ein vornehmer Professor zu Leiden redet per

spiritum volatilem vini, aciditas fermenti infringitur, durch den flüchtigen Geist des Weins die Saurigkeit des Magens/ vermittelst welcher die Verdauung im Magen geschicht/gebrochen und geschwächet wird. Oder wie der Herr Doctor Conring(a) redet quod ventriculi ex alieno illo calore vini calefactio frequens; nativum illius calorem dejicit, daß durch die tägliche Erwärmung des Magens/von der fremden Wärme des Weins die natürliche Wärme des Magens vertrieben werde. Wie zum Exempel ein grösser Feur/ neben einem kleinen angezündet / dasselbige auslöschet; Wie dann auch die Erfahrung lehret / daß diejenige/ welche täglich Wein trincken ins gemein schwächere Magen haben/ als die Bier / und dünn Bier

(a) in lib. suo de habit. corpor. German. caus. p. m. 115.

trincken / gleicher weise wie die jenige / welche ihre Hände und Füsse stets wärmen / an selbigen Gliedern eher frieren als andere. Und weilen solche / sagt vorgedachter Herr D. Conring an vor angezogenen Ort / diese Schwachheit des Magens / von dem täglichen Weintrincken verursachet / mit dem Wein trincken wieder verbessern wollen / machen sie das Böse ärger / daß sie auch hernacher das / was ihnen noch von ihrer Gesundheit übrig / nicht anders / als mit dem Wein / doch nicht ohne mit folgenden grossen Schaden / erhalten können. Ich will geschweigen der geschwefelter Wein und Brandewein / welche von weiten den Wein in seiner Hitze übertreffen / und öffter getruncken / wie ein Flammen des Feurs allen natürlichen guten Saft

im Menschen nothwendig verzehren müssen/ und folgends den Tod vor der rechten Zeit verursachen.

Ob zwar der öfftere Gebrauch des Weins diese vorberührte Schaden/ täglich getruncken/ bey allen Menschen verursachen kan / auch offters verursachet / so ist doch den jungen Leuten so lang sie noch wachsen vornemlich den jungen Kindern das öfftere Weintrincken insonderheit schädlich. Erstlich weilen ihr Blut magis sulphureus schweflich ist / und deßwegen leichtlich von der Hitze des Weins entzündet wird. Zum andern / weilen sie noch zart und schwach von Naturen sind/ (vis enim animalis in pueris est debilior,) und den starcken Wein/ wegen des spiritus der darinnen ist / schwerlich vertragen können / sondern von

dem=

demselbigen überherschet werden/ dadurch sie leichtlich in die schwere Kranckheit/ Wannsinnigkeit und andre aus dem Haupt / nach gemeiner Meinung herkommende Kranckheiten gerathen/ um welcher Ursachen willen auch die schwachen Menschen so neulich von einer Kranckheit sind auffgestanden/die starcke Wein oder andere spirituosche Dinge nicht vertragen können. Zum dritten auch darum/ weilen durch das tägliche Weintrincken der natürliche Safft der jungen Kinder/ welcher ihnen zur Vergrösserung ihres Leibes nöthig ist/ ausgetrocknet wird / dadurch sie in ihren Wachsen verhindert werden / daß sie zu ihrer gebührlicher Grösse nicht kommen können. Wie man das erfähret an den Affen und Hunden/welche/so man ihnen

nen offt Wein oder Brandewein zu trincken giebt/nicht mehr wachsen. Dahero auch der Herr Doctor Conring unter die vornemste Ursachen/ daß die Leiber der Alten Teutschen grösser und stärcker gewesen sind als der heutigen Teutschen setzet den täglichen Gebrauch des Weins heutiger Teutschen/ welchen die alten Teutschen gar wenig getruncken / sondern mit Bier sind zu frieden gewesen. Potui illis fuit humor ex hordeo & fermento in quandam similitudinem vini corruptus sagt Corn. Tacitus(a), welches auch freylich dem Herrn Doctor Conring zu glauben ist/weilen man heute siehet/auch in unsern Teutschland/daß auff den Oertern da man keinen oder wenig Wein trincket/ sondern Wasser/ Bier oder Milch/ die Menschen grösser und stärcker

(a) lib. de mor. German. cap. 22.

werden / als da sie meistentheil Wein trincken. Wie mir dann vor wenig Tagen ein glaubwürdiger guter Freund erzählete/daß im Lützenburgerland/da die Bauren meistentheil Wasser trincken/grösser oder stärcker wären/ als an den benachbarten Oertern/ da der Wein wächst / und die Bauren Wein trincken. Und so die Teutschen sagt der Herr Doctor Platerus (a) den alten Brauch des Biers/ und die Schweitzer ihrer Milch gehalten hätten/und nicht in den täglichen Gebrauch des Weins verändert/ würden der alten Teutschen ihre Krafft und Stärcke besser bestandē seyn. Daherokan man auch das Gebot des Catonis und Platonis, in welchem allen/ welche unter achtzehen Jahren waren/das Weintrincken verboten/ nicht gantz ver-

(a) *in centur. posthum. q. 77*

werffen / wiewohl es ein we- nig zu streng war / sintemahl der Wein / gebührlich gebraucht / alte und junge Männer und Weiber er- freuen kan.

Zum andern ist auch / vor an- dern denen die hitziger und trockner Natur sind / das öfftere Weintrin- cken schädlich / weilen der Wein wel- cher auch hitziger und trockner Na- tur ist selbige weiters verhitzet und austrocknet / und also zum gesunden und langen Leben unbequemer ma- chet.

Zum dritten ist auch insonder- heit den Weibern / das tägliche Weintrincken sehr schädlich / wei- len neben vorgedachten Schaden / welche sie ins gemein dem Men- schen zuführen / sie sich dadurch auch unbequem machen / Kinder insonderheit die gesund sind zu em- pfan-

pfangen/ und zu gebähren. Dann die Mutter ist gleich wie ein Acker/ darauff des Mannes Samen ausgegossen/ muß aufgehen und Frucht bringen/ nun aber gleich wie auff einem Acker/ welcher durch langwirige oder grosse Hitz der Sonnen verhitzet und ausgetrocknet ist/ der Same/ entweder gantz nicht oder doch gar selten auffgehen/ oder wo er auffgienge/ keine Frucht/ insonderheit welche gut ist/ bringen kan; Also kan auch des Mannes Samen (insonderheit da derselbige auch zu sehr verhitzet ist/ wie bey den täglichen Wein und Brandewein Trinckenden) in der Mutter/ die durch das tägliche Wein und Brandewein Trincken verhitzet und vertrocknet ist/ schwerlich auffgehen oder empfangen werden/ weilen wie der Hippocrates(a) saget ali-

(a) *lib. 5. aphor. 21.*

alimenti inopia semen corrumpitur durch Mangel der Nahrung der Same verderbet wird. Und ob sie schon empfangen hätte/kan doch die Frucht nicht recht bey ihnen gedeien/ daß sie rechte gesunde Kinder könten gebähren / weilen die zarte und schwache Kinderlein/von dem hitzigen Geblüt der Mutter / durch das öfftere Weintrincken verursachet / nothwendig verderben müssen/daß sie deßwegen tod verfaulet / oder doch zum geringsten/kräncklich und schwach auf die Welt kommen. Welches einige auch mit dem spiritu, den man den Kinder Balsam nennet/verursachen/wann sie denselbigen täglich trincken/ in Meinung daß dadurch die Kindlein gestärcket werden / da sie selbiges in der Warheit verderben/ wie ich davon Exempel könte anziehen.

hen. Dahero geschicht es auch/daß die Weiber/welche Wasser/ Bier oder dünne Bier durchgehend trincken/ feiner/gesunder auch in grosser Anzahl Kinder gebähren/als die Reichen und andre welche Wein und andere hitzige Dinge täglich in Essen und Trincken gebrauchen/ wiewohl der Kinderbalsam an sich eine löbliche Artzeney/ und gebührlich gebraucht/ wann nemlich eine Frau erschrocken ist/ durch Zorn beweget wird/ mit Traurigkeit angefochten/ mit Winden geplaget oder sonsten etwas zustosset/ nützlich ist. Also wird auch keines weges der Wein an und vor sich selber/so wohl den Weibern als auch andern Menschen verboten/ wie bey den Römern zu Zeiten Romuli geschehen/da allen Weibern bey Todschlagen das Weintrincken ver-

verboten/auch deßwegen Egnatius Mecennius ein Römer sein eigen Weib bey dem Weinfaß todt geschlagen/und um solcher That willen vom König Romulo frey erkant ist; Weilen der Wein eine sonderliche Gabe GOttes ist / welcher in vielen Stücken aller Menschen Gesundheit sehr nützlich seyn kan. Dann der Wein gebührlich getruncken stärcket den Magen / fördert die Dauung / vertreibt die Winde/ verhindert und löset auff die Verstopffungen innerlichen Glieder/treibet den Harn/ erfrieschet und vermehret spiritus vitales & animales, die Lebens- und der Sinnen Geister / dadurch das Hertz erfreuet / die Traurigkeit vertrieben wird/stärcket auch bey den Weibern die Geburt / und thut sehr viel Gutes menschlichen Leibe und Gemüth/

müth / da man dem Allerhöchsten GOTT / allein wegen der einigen Gabe des Weins / nicht gnugsam dancken kan. Sondern daß viele Menschen heut den Wein ihren täglichen Tranck lassen seyn / das wird allhier / als ein der Gesundheit sehr schädliches Stück / wegen vor angezogener Ursachen verworffen: Zu dem auch ist der Wein eine Artzeney / zur Stärckung der Schwachen zur Erfreuung der Betrübten geschaffen / nicht aber zum täglichen / gemeinen Tranck. Gleich wie aber einer thörlichen un sich grossen Schaden thut / welcher auch die allerherrlichste hertzstärckende Artzeneyen vor seinen gewöhnlichen Tranck hält; Also thut sich derselbige auch grossen Schaden / welcher den Wein an statt andern Trancks / seinen täglichen Tranck lässet seyn /

andere Getränck aber/ zur Nahrung und Speise geschaffen / gantz oder meistentheil verwirfft. Dahingegen solche Leute sich besser thäten/ daß sie bey gutem gesunden mittelmässigen Bier verblieben / und dem Wein zu dem Ende brauchten/darzu er geschaffen ist/ als zur Stärckung in der Schwachheit des Magens/Hertzens oder anderer Glieder / zur Erfreuung in Traurigkeit oder sonst wo zu sie ihn nöthig hätten. Imfall aber daß diejenige/ welche sich nun daran gewöhnet/bey allen Mahlzeiten Wein trincken wolten/ solten sie sich des starcken Weins enthalten und einen schlechteren Wein trincken/ nicht zwar einen/ der gantz keine Krafft hat/ und saur ist / welcher den Magen schwächet / die Verdauung verhindert/ Winde verur-

sachet/und sonsten mehr Schaden thut/sondern einen mittelmässigen schlechten Wein/ welcher sonderlich keine Hitze bey sich hat/ und darneben mit einem oder zween Gläßlein ungefähr zu frieden seyn (damit aber der gebührliche Gebrauch des süssen und starcken Weins nicht auffgehaben wird) so würde man von dem vorberührten Schaden/ welche aus den täglichen Gebrauch des süssen und starcken Weins herkommen/bewahret bleiben/ja nicht geringen Nutzen dabey empfinden. Wormit wir das erste Capitel dieses andern Theils von der Unmässigkeit und darzu gehörigen Stücken/ mit folgender Vermahnung des C. Plini schliessen wollen. Non tot sapores tuum palatum excitent sed famem cibus simplex domet, talis potus extinguat sitim, edas citra cru-

dita-

ditatem, bibas citra ebrietatem, capias prandium ad necessitatem tui corporis, cœnam ad reliquum tui desiderium, sic eris ut prisci mortales fuerunt à catarrhis prorsus immunis, das ist/ laß nicht so vielerley Geschmack deinen Appetit erwecken/ sondern deinen Hunger stille mit einfältigen Speisen/ deinen Durst mit dergleichen Tranck/ esse ohn Uberfluß/ trincke ohne Trunckenheit/ esse Mittages zur Nothturfft/ des Abends was dir noch an der täglichen Nothturfft mangelt/ so wirstu seyn/ wie die Alten gewesen/ von den Flüssen gantz befreyet.

Das

Das ander Capitel.

Von dem stetigen Müssiggang und stetiger grosser Arbeit/wie die beyderseits auch eine vornehme Ursach sind/ daß die Menschen heute so offt kranck und vor ihrem rechten Alter sterben.

§. 1.

Von dem stetigen Müssiggang.

GLeich wie aber die mässige Arbeit oder Bewegung des Leibes ein vortrefflich Mittel ist/ wie im vorigen bewiesen/ die Gesundheit und langes Leben zuerhalten/ dadurch auch die Alten so gesuud und so lang gelebet; Also sind hingegen heutiges Tages der stetige Müssiggang/derer / welche keiner Arbeit wegen Uberfluß der Nahrung nöthig haben/ und die tägliche grosse Arbeit/bey den Taglöhnern

nern von den vornemsten Ursachen/daß die Menschen / heute so offt kranck und schwach sind und vor ihrem rechten Alter sterben. Und zwar was den Müssiggang betrifft/ist nichts verderblicher / wie der Herr D. Platerus(a) sagt zu guter Gesundheit als selbiger/ weilen dadurch alle Verrichtungen des Leibes unvollkommener gescheẽ. Darauß dann nothwendig Unverdaulichkeiten und überflüssige Feuchtigkeiten gebohren werden/ welche vieler Kranckheiten Ursache sind / dadurch das Leben nohtwendig verkürtzet wird. Intermissio exercitiorum, sagt der Herr D. Gremsius, facit homines asthmaticos, obesos, tristes, & melancholicos, quibus utrique vita longa non conceditur, das ist/ die Unterlassung der Bewegung verur-

ur-

(a) *in centur. posthum.*

ursachet die Engbrüstigkeit/die böse Farbe/ Fettigkeit/ Traurigkeit/ Melancholey/darauff nothwendig ein kurtzes Leben erfolget. Dahero sagt jetzternänter Platerus an vorangezogenem Ort / daß gewiß mehr Menschen von Fressen und Sauffen / Faulheit / und des Gemüths entweder grosser Ungestümmigkeit / oder Traurigkeit / als von den drey grausamsten Feinden menschlichen Lebens / nemlich von Hunger / Krieg und Pestilentz umkommen. Wie auch dieses die vielfältige Schäden / welche aus dem Müssiggang menschlichen Leibe wiederfahren / gnugsam bezeugen.

Dann erstlich wird durch den Müssiggang unsere natürliche Wärme / oder wie der Herr von Helmont redet / die fermenta digestiva

vermittels welcher alle Verdauung und Veränderung der Speisen/die im menschlichen Leibe vorgehen / ehe sie in unser Natur verwandelt werden / nicht auffgewecket sondern von Tag zu Tag geschwächet: Gleich wie ein Feur / daß nicht gewehet/oder beweget wird/ abnimt. Dahero dann unmüglich die Verdauungen so wohl im Magen als auch in andern Theilen des Leibes vollkömmlich geschehen können / sondern Unverdauligkeiten nothwendig erfolgen müssen / dadurch unser natürliches Feur oder die fermenta (in welcher Leb- und Dauhafftigkeit unsers Leben und langes Leben bestehet) noch mehr beschweret werden; Wie ein Feur / das nicht beweget wird / desto eher abnimt / wo es mit vielen feuchten Holtz beladen wird. Darauff dann aller-

allerhand Kranckheiten/welche aus den unverdaulichen Feuchtichkeiten herkommen/ nothwendig erfolgen müssen/ wie dieses absonderlich von einer jeden Kranckheit/ wann sie vom Haupt biß auff die Fußsohlen würden examiniret/ könte bewiesen werden. Aber weilen das im ersten Capitel von der Unmässigkeit geschehen ist/ auch der Müssiggang fast auff selbige Art und Weise/ wie die Unmässigkeit/ nemlich vermittelst der Unverdauligkeit/ die Kranckheiten verursachet/ kan die Warheit dieses aus vorigem ersehen werden. Wiewol die mässig Lebende viel weniger Gefahr bey Unterlassung der Bewegung als andere auszustehen haben/ wie auch im andern Capitel des ersten Theils gemeldet ist.

Zum andern werden auch durch

die Unterlassung der Bewegung spiritus vitales & animales das ist/ die Lebens und Bewegungs Geister/ dadurch die Sinne und Bewegung verrichtet werden/träg/schläffrig/ grob/unrein (in dem mit ihnen grobe unverdauliche Feuchtigkeiten vermischet werden) und also unbequem ihre Wirckung zuverrichten/ dadurch nothwendig die Sinne/ so wohl äusserliche als innerliche/ abnehmen und der Mensch träg/ faul/schläffrig/verdrüssig/ꝛc. werdē muß.

Zum dritten werden auch alle äusserliche Glieder des Leibes durch die Unterlassung der Bewegung/ weich/welckich/schlapff/ deßwegen sie gar leichtlich von böser ungesunder Lufft und andern äusserlichen Zufällen verletzet werden/ so gar daß solche zarte Leute deßwegen kaum

kaum in die Lufft sehen / ich geschweige gehen dürffen wo sie gesund bleiben wollen / in dem ihnen die Flüsse bald hierhin / bald dorthin fallen / wann sie nur der Wind ein wenig ungleich anwehet.

Ich will nun geschweigen daß auch zum vierten der Müssiggang ein Ursprung aller Laster / ja der Fußschemel des Satans sey / und von dem Allerhöchsten Gott verboten / hingegen aber der Mensch zur Arbeit geschaffen / und ihm geboten im Schweiß seines Angesichts sein Brod zu essen.

Derowegen kan ich mich nicht genugsam verwunderen / daß die meisten heutiges Tages den Müssiggang so sehr lieben / allen Fleiß anwenden / allerhand Gefahr ausstehen / allerley Künste erdencken / daß sie / nach dem sie viel Geldes

zusammen gebracht haben / hernacher mögen müssig seyn/wo sie der Geitz ruhen lässet / ja gar die Arbeit verächtlich halten/als die dem gemeinen Volck nur zugehöre / auch deßwegen ihre Kinder zart und weichlich aufferziehen/dencken aber nicht daß sie dadurch ihren Leib allerhand Kranckheiten unterwerffen/und ihr Leben verkürtzen / da sie doch gern allezeit leben wolten. Welches Leben sie durch die Arbeit viel verlängern könten.

§. 2.

Von der grossen täglichen Arbeit.

Gleichwie aber bey den faulen müssigen und üppigen Leuten die stetige Unterlassung der Ubung des Leibes/ eine vornehme Ursach ist/ des schwachen / krancken und kurtzen Lebens; Also ist auch hingegen die tägliche und schwere Arbeit ei-

eine Ursach bey denen die sie verrichten oder verrichten müssen/daß sie ins gemein vor ihrem rechten Alter dürre/steiff/krum und lahm werden und sterben müssen. Da so wohl den Reichen als den Armen besser gerathen wäre/ wann einer des andern schwere Last nach dem Befehl der Schrifft hilffe tragen. Dann wie ein Feur durch eine mässige Wehung wird angezündet und vermehret / durch einen starcken Wind aber ausgelöschet und zertrieben: Also wird auch unsre natürliche Wärme durch eine mässige Ubung erwecket/vermehret und durch den gantzen Leib ausgebreitet / durch eine unmässige und zu starcke Bewegung aber selbige zertrieben und ausgelöschet / die Lebens und Bewegungs Geister / welche da sind ein Werckzeug der

Sinnen und der Bewegung/ verzehret und gar erschöpffet/ die natürliche Feuchtigkeit der Glieder außgetrocknet; Dahero der Mensch nothwendig abnehmen und vor seiner Zeit sterben muß/ wie dieses die Erfahrung vor Zeiten gelehret hat an den Täntzern/ Spielern/ Fechtern/ welche wegen der gewaltsamen Bewegung ihr Ziel nicht erreichet sondern frühezeitig gestorben/ auch dieses die vornemste Ursach ist heutigestages an dem gemeinen Volck als Taglöhnern ꝛc. daß/ ob sie schon durch tägliche Bewegung sich von allen Kranckheiten die von der Unverdauligkeit herkommen befreyen/ dennoch wegen der stetiger grosser Arbeit frühezeitig steiff/ lahm und dürre werden und sterben. Zu dem sind auch die gewaltsame Bewegungen sehr ge-

gefährlich/ dann leichtlich dadurch die Glieder verrencket werden / die Adern auffbarsten / auch andere Kranckheiten/als Fieber und dergleichen entstehen können. Also/ schreibt der Herr Doctor Grembsius (a) habe es sich zugetragen mit einen vortrefflichen Sänger / daß ihm unter dem Ballenspielen eine Ader in der Brust auffgebarsten/ dahero er häuffig Blut gespeiet und folgends gestorben sey. Welches die alten Teutschen wohl gewust/dahero ob sie zwar sich von Jugend auff der Arbeit beflieſſen/ haben doch so wohl Reiche als Arme darinnen Mäſſigkeit gebrauchet und nichts wieder ihrem Willen gethan, (wie im andern Capitel des ersten Theils aus dem C. Iulio ist bewiesen worden/) und dadurch auch gesunder/ und/ länger gelebet.

In welcher Fußstapffen/wann wir wieder würden entretten und die faulen müssigen Leute den armen geringen ein wenig zu Hülffe kommen/ würden so wohl die Reichen als Armen gesunder und länger leben. Da nun die Reichen insgemein wegen ihres Müssiggehen/ und die Armen ins gemein wegen täglicher grosser Arbeit/ vor dem rechten Alter sterben müssen.

Das dritte Capitel.

Von den hefftigen Bewegungen des Gemüths/daß durch dieselbige auch viele Menschen heute ihre Gesundheit verderben/ und ihr Leben verkürtzen Welches auch im §.2. von den Unmässigen und Beyschlaffen wird bewiesen

§. 1.

GLeich wie die Ruhigkeit des Gemüths wie im ersten Theil bewiesen ein vornehmes ja nöthi-

ges

ges Mittel ist / die Gesundheit und langes Leben zuerhalten / dadurch die Alten so gesund und so lang gelebet / daß sie keiner Artzeney nöthig gehabt haben; Also ist hingegen die Unruhigkeit des Gemüths ein sehr schädliches Stück menschlicher Gesundheit und langem Leben / so gar auch daß selbige mit eine Ursach gewesen daß die Artzeney hat müssen besser ausgeforschet werden / um des Schadens willen welchen sie dem Leibe haben zugeführet / wie aus den angezogenen Worten Cornel. Cel. im dritten Capitel ersten Theils zuersehen. Dann weilen aus der grossen Vereinigung des Leibes und des Geistes eine grosse Gemeinschafft entstehet / kan unmüglich der Leib bey einen krancken Gemüth / und das Gemüth bey einem kran-
 cken

cken Leib gesund seyn/ wie dieses in angezogenen dritten Capitel des ersten Theils weiter ausgeführet ist. Dahero der vornehme Herr Doctor Grembsius (a) saget/daß unter den Ursachen/ welche den Tod herzutreiben und das Leben verkürtzen/ die vornemste sind/die unruhige affecten des Gemüths/als da ist Haß/ Neid/ stetig Verlangen und Begierde nach grosser Ehre und andern dergleichen Dingen. Der Herr Doctor Platerus saget/daß kein Tag sey welcher nicht offenbahrlich bezeuge/ was vor schwärliche Zufälle denen begegnen und welch ein bitter und kurtzes Leben die jenige führen / die mit Betrübnüß/Traurigkeit/forcht Schrecken oder verkehrter Lust der Rache/ Ehre / Reichthum sich täg-

(a) lib. 3. arbor. integr. & ruinos hom.

täglich quälen/ deßwegen selbiges schon vor einige 1000. Jahren einer aus den alten Philosophis Zamolxis erkant hat; Dahero er gelehret/ morbos corporis ex morbis animi oriri, daß die Kranckheiten des Leibes aus den Kranckheiten des Gemüths herkommen/ welche Meinung auch hernacher dem weisen Plato wohlgefallen hat. Also sagt Sebastianus Nasius, daß denen/ welche mit der Miltzkranckheit geplaget sind/ mehr ihre traurige Gedancken/ als die Kranckheit selbsten schaden thue/ wann derowegen bey solchen Leuten die böse Einbildung wegen Forcht und Schrecken benommen werde/ so sehe man/ daß fast alle Zufälle die sich pflegen mercken zulassen von sich selbst auffhörten/ wie dieses auch die Erfahrung selbst bezeuget.

D. Schneider (a) ein Professor zu Wittenberg wann er diese Frage erörtern will/ warum der Mensch mehr als andre Thier mit Flüssen geplaget werde/ gibt er unter andern diese Antwort und saget: atque tandem inter rationes, cur homo catarrhis laboret maxime, non dubites & hoc ponere, quod affectus animi sint vehementiores, quibus is vel ad iram vel ad cupiditatem vel ad lætitiam, vel ad mœrorem, vel ad terrorem commovetur, das ist / unter den Ursachen warum der Mensch mehr als andre Thier mit Flüssen geplaget / ist auch ohn allen Zweiffel diese/ daß die Bewegungen des Gemüths beym Menschen hefftiger sind/ in dem er bald zu Zorn/ bald zur Begierde/ bald zur überflüssiger Freude/ bald zur Traurigkeit oder Schrecken bewogen wird. Welches

(a) *lib. 3. de catarrh.*

der Venedische Edelmann Ludwig Cornarus auch wohl bedacht hat/ dahero sagt er in seinem Büchlein von der Nutzbarkeit eines mässigen Lebens/ daß er in seiner diæt, durch welche er in Gesundheit zum höchsten Alter gekommen/ und wie Martinus Zeiler schreibt über 100. Jahr alt worden/ auch so viel ihm müglich gewesen / Haß/ Zorn Melancholey und andere Verstörungẽ des Gemüths gemeidet habe/ als welche dem Leibe viel Schadens könten zufügen/ (sagt aber daß den mässig Lebenden die Bewegungen des Gemüths nicht so leichtlich schaden könten.)

Die Geschichte und Exempel beweisen dieses auch überflüssig. Also schreibt Doctor Schneider (a) von einer alten Frauen / daß dieselDie

(a) *lib. 3. de catarrh.*

bige/ weilen ihr Mann sie hart gehalten und deßwegen sich eingebildet/ daß sie von ihrem Mann verachtet wäre/ sey aus Betrübnüß und Zorn/ den sie deßwegen gefasset/ mit einem Husten überfallen worden. Jngleichen von einem andern Weibe von 25. Jahren welche/ weilen ihr von einem andern Weibe verweißlich war vorgehalten/ daß sie mit ihrem Mann hätte zu thun gehabt/ deßwegen sey in grosse Traurigkeit gefallen darauff angefangen zu husten und mit Flüssen überfallen zu werden/ auff welchen Husten darnach Heufrigkeit/ die Zehrung und darauff der Tod erfolget sey/ item von einem Manne/ welchem seine Nachbarn erzehlet/ als wann seine Frau mit andern Männern Gemeinschafft gehabt hätte/ der daher

her in solche grosse Traurigkeit gefallen sey/ daß mann ihn darnach nimmer sehen lachen/ darauff bald der Husten/ kurtzer Athem erfolget/ und von Tag zu Tag je mehr und mehr die Zehrung eingerissen/ biß nach wenig Monaten sein Tod plötzlich erfolget sey. Also schreibt auch Galenus (a) daß einige durch Traurigkeit vermittels einer Zehrung gestorben sind. Sebastianus Nasius gedencket auch zween welche durch Forcht des Todes so kranck worden/ daß sie kaum dem Tode entgangen sind. Plinius (b) schreibet/ daß Diodorus ein Professor Dialectices durch Schamhafftigkeit gestorben sey/ weilen er auff eine Frage des Stilbonis so bald nicht antworten können. Wenceslaus der Böhmen Kö-

(a) *l. 6. de comp. med. per gen.*
(b) *lib. 7. hist. mund. c. 13.*

König ist aus grossen Zorn A. 1418. gestorben/ wie in den Böhmischen Geschichten vermeldet wird / wie auch Stephanus König in Pohlen. Andrer unzählbarer Exempel zu-geschweigen / da man täglich vor Augen siehet / wie so viel Menschen durch Traurigkeit/ Sorgen/ Be-kümmernüß verzehren und sterben/ andre hingegen mit Forcht und Schrecken in ein Beben der Glie-der/ Schlag / Halben-Schlag oder Pest einfallen / andre durch Zorn/ Grimmigkeit/ Fieber / Zittern der Glieder/ Hertzklopffen/ Wahnsin-nigkeit / Raserey sich auffladen/ viele Weiber auch deßwegen miß-gebähren und allerhand Zufälle/ bald aus diesem bald aus andern affecten herkommen / aus welchen gnug zuersehen ist / was die unor-denliche Bewegungen des Gemüths

die

die Gesundheit zuverderben und das Leben zuverkürtzen vermögen. Derowegen sich die jenige sehr thörlich thuen/ welche um so geringer Ursachen willen sich betrüben/zörnen/andre hassen/darmit sie doch nichts ausrichten können/ sondern nur sich selbsten quälen / und ihr Leben verkürtzen/und was sie noch zu leben haben/ jämmerlich vollbringen/da sie hingegen nicht besser thun könten/ als daß sie durch ein stilles und ruhig Gemüth ihr Leben suchten zuverlängern/weilen nichts ist dadurch die Betrübnüß/ Wiederwärtigkeit und Verfolgung dieses zeitlichen Lebens besser überwunden wird/ als durch die Zeit. Tempore enim, sagt Cicero in seinen Episteln, superatur inimicorum persecutio, vitæ anxietates abeunt, tribulationes atque ærumnæ tandem disparent.

rent, das ist/durch die Zeit wird überwunden die Verfolgung der Feinde/mit der Zeit höret auff die Angst und Sorge dieses Lebens/ mit der Zeit verschwinden auch die Betrübnüssen und Elend/dann nichts ist das stet dauret / sondern mit der Zeit sich alles verändert/ nach dem gemeinen Sprichwort:

Tempora mutantur & nos mutamur in illis.

§. 2.

Von dem Beyschlaffen.

WEilen das Beyschlaffen nicht geschehen kan ohn Einbildung und darauff erfolgende Lust und Begierde / pflegen die Medici bey Abhandlung der Bewegungen des Gemüths / auch vom Beyschlaffen zuhandeln / darinnen wir ihnen folgen wollen. Wiewohl in loco de excretis auch füglich davon gehandelt wird. Durch

Durch dieses Beyschlaffen nun wird auch heutiges Tages von vielen Menschen die Gesundheit verderbet und das Leben verkürtzet. Dann gleich wie ein Kraut und ein jedes Ding das Samen trägt / suum substantiale bonum seine wesentliche Güte in seinen Samen ableget / daß auch hernacher aus dem Samen dieselbige Art von Kraut wieder hervor wächset / (welches nicht geschehen könte wañ in den Samen das gantze Wesen des Krauts nicht concentriret wäret;) Also ist es auch mit dem Samen des Menschen / welcher gleicherweise aus dem besten Safft und Krafft des Menschen vermittels der Gebuhrts Glieder gebohren wird / und die Bildnüß des gantzen Menschen in sich begreifft. Dahero auch aus demselbigen eine

gleiche Creatur/ das ist/ ein Mensch gezeuget wird/ offtmals nicht allein seinen Eltern am Leibe/ sondern auch am Gemüthe ähnlich/ welches unmüglich geschehen könte/ wann die idea oder die Bildnüß des Menschen dem Samen nicht eingetrucket wäre. Dann was die materi des Samens betrifft/ bin nicht der Meinung mit dem meisten Gelehrten/ daß der Same des Menschen aus dem Blut gebohren werde/ weilen die Auslassung einer so geringere quantität Bluts dem Menschen in seinen Kräfften gar wenig schaden thut/ da doch das Beyschlaffen den Menschen mehr schwächet (wie der Herr Doctor Charleton weiland Leib-Medicus des Königs in Engelland saget/ auch die Erfahrung lehret) als wann er/ in ansehen des Samens/

mens/zwantzig mahl so viel Blut gelassen hätte/sondern bin der Meinung daß der Same des Menschen aus einer viel edlern materi gezeuget werde/uñ wie zuglaubẽ ist/theils ex succo nutritio ex quo partes nutriuntur, aus dem saft davon die Glieder ihre Nahrung haben; (Ob aber dieser Safft sey die näheste Nahrung aller Glieder die nun in ihre Substantz und Wesen theils verwandelt ist und völlig soll verwandelt werden/wie Hippocrates davor hält/ und dahero nach seiner Meinung die Abbildnüß aller Glieder im Samen herkomt/oder aber ob dieser Safft/ ehe er noch in alle Glieder zertheilet ist/vom Gehirn durch den Rückmarck und Nerven vermittelst der Phantasey dahin geführet werde/ wie Charleton und ander davor halten/ lasse ich dahin gestel-

gestellet seyn.] Dahero dañ die jenige welche so offt beyschlaffen gantz mager werden uñ verzehren / weilen sie ihrem Leibe die Nahrung entziehen / theils aber aus den spiritibus animalibus, das ist / den Geistern / vermittels welcher die Sinne und Bewegung in dem Menschen verrichtet werden / deßwegen die jenige welche viel arbeiten / insonderheit mit ihren Sinnen / unbequemer sind zum Beyschlaffen als andere / weil durch die Arbeit die spiritus verzehret werden. Wo nun aber der Mensch diesen seinen besten Safft und Krafft überflüssig verschüttet / kan man leichtlich erachten / daß selbiger seine Gesundheit verletzen und sein Leben verkürtzen müsse. Dahero der Plutarchus saget: vesci citra saturitatem, impigrum esse ad laborem, vitale semen con-

conservare tria saluberrima, das ist/ essen ohne Ersättigung / nicht träg seyn zur Arbeit/und den Samen verwahren/sind drey von den vornemsten Stücken der Gesundheit / hingegen aber sagt der Herr von Helmont (a), inter impedimenta vitæ longæ primum locum obtinet Venus, ist die grosse Hinderung eines langen Lebens das unmässige Beyschlaffen. Also erzehlet der H. D. Guibertus von einem vornehmen Medico nahmens Nicolaus Leonicenus, daß / als er 95. Jahr alt / gefraget worden/ wie er zu solchen Alter kommen wäre und so lang bey solchen Kräfften geblieben/ habe er geantwortet / quod castam juventutem virili ætati tradidisset, daß er in seiner Jugend und sonsten keusch gelebet hätte. Auch meinet der Herr Doctor Grembsius, daß weilen die

(a) *in tract. mort. occas. inscript.*

Capuciner ins gemein nicht mehr essen als zur Erhaltung ihres Lebens / deßwegen meistentheil zu grossem Alter gelangen/da hingegen die jenige/welche sich hierinnen nicht mässigen/sondern dieser Sachen zu sehr nachhengen/ihre Kräfte sehr schwächen/ und ihr Leben verkürtzen. Dahero weilen die jungen Eheleute hierinnen insonderheit pflegen sehr emsig zu seyn/ siehet man täglich vor Augen / wie sie nach angefangenen Ehestand täglich abnehmen und verzehren/ auch wohl gar sterben/wo sie sich bey zeiten darinnen nicht mässigen. Auch die Thiere/die zu dem Beyschlaffen sehr geneigt sind/ sehr kurtzen Lebens vor andern sind/wie die Naturkündiger schreiben/als zum Exempel/die Sperlinge/welche über zween Jahr nicht alt werden / in son-

sonderheit die Männlein/weilen die noch geiler sind als die Weiblein.

Dieses haben unsre Voreltern die alten Teutschen wohl gewust und bedacht/ dahero sie sich darinnen sehr gemässiget/und die jungen Leute welche sich davon lang enthaltē/habē bey ihnē grosses Lob gehabt/wie Julius Cæsar von ihnen zeuget. Deßwegen sie auch/wie der Hr. Doctor Conring recht davor hält/ nicht allein gesunder/sondern auch grösser und stärcker von Leibe gewesen sind als wir heutiges Tages/ weilen unsre junge Leute in ihrer noch blüender Jugend/wann sie zu ihrer gebürlicher Grösse noch lang nicht kommen sind/ dieser Sachen schon/und zwarn eifrig gnug nachdencken/und also den Safft/ welcher ihnen zur Vergrösserung und Stärcke ihres Leibes dienen solte/

meistentheil verschütten / und zu dem die Kinder/die von denen welche zu ihrem völligen Jahren noch nicht kommen sind/oder die so offt beyschlaffen / wie unsre heutige Teutschen meistentheil thun / gezeuget werden / so groß und starck nicht werden/ als die von grossen und starcken Eltern geboren werden/weiln die grosse starcke Leute und die selten beyschlaffen copiam habent efficacis & spirituosi seminis, das ist/viel leibhafften und kräfftigen Samens haben / da hingegen die gar junge Leute oder sonst schwache abgemattete semen aquosum & minus spirituosum habent, wässerigen und unkräfftigen Samen haben. Dieses erfähret man auch an den unvernünfftigen Thieren/deßwegen die Bauren auff daß sie groß Viehe bekommen mögen/

ihre

ihre Kühe und Pferde pflegen mit grossen Ochsen und Hengsten lauffen zu lassen / dahero dann der Spruch des Poeten:

Fortes creantur fortibus & bonis:
Sitque injuvencis, sitve in equis patrum
Virtus, nec imbellem feroces
Progenerant aquilæ columbam:

Aus diesem Grunde kan man auch unter andern Ursachen geben/ warum gemeinlich die Hurenkinder oder die sonsten von den gemeinen Leuten gebohren werden/ stärcker/lebhafftiger sind / so wohl am Gemüthe als auch am Leibe / als der vornehmen weisen und gelehrten Leute Kinder / weilen diese ins gemein so starck und lebhafftig von Leibe nicht sind/und darneben durch vielfältige Geschäffte des Gemühts/insonderheit

durch das stetige Studieren oder andere vielfältige Gedancken/ ihre Kräffte schwächen und die spiritus dadurch mehrentheil verzehren / daß deßwegen ihr Same so kräffstig und spirituosch nicht ist/ insonderheit wann sie auch ihre Weiber desto besser zubefriedigen/so oft als andere wollen beyschlaffen/da hingegen die starcke gemeine Leute und die mählig beyschlaffen copiam habent seminis benecocti spirituosi, eine Menge haben reiffen und lebhafften Samens.

Zwar weilen die Natur in allen lebendigen Thieren/ also auch im Menschen suchet conservationem sui, wie sie sich erhalten möge/ und dieses in individuis in diesem oder jenem Thier oder Menschē nit geschehen kan/weilen alle lebendige Thier dem Tod unterworffen sind / solches

ches gleichwohl in speciebus in ihres Gleichen geschehen möge/hat Gott als der Stiffter der Natur/ allen lebendigen Thieren und Menschen eine zeugende Krafft/ mit welcher sie vermittels ihres Samens ihres gleichen zeugen eingepflantzet/und weilē die Natur hierinnen auch ihren Lauff haben und dieses Werck verrichten wil/ist das mässige Beyschlaffen/so fern es aus Antrieb der Natur und nach Gottes Willen geschicht der Gesundheit nicht schädlich/sondern vielmehr dienlich und förderlich; Weilen die Natur zu nichts treibet was ihr schädlich ist und zu ihrem Untergang oder Verderben gereichet/da hingegen die gäntzliche Enthaltung dessen/außgenommen bey denjenigen welchen die Keuschheit gegeben/oder denen welche so sparsam leben/daß ihnē keine materi des Sa-

mens von des Leibes Nahrung ü-
brig ist/der Gesundheit und lan-
gen Leben sehr schädlich ist/weil die
Natur von dem verhaltenen Sa-
men beschweret wird und die A-
dern verstopffet werden / darauß
Melancholey und darneben bey
Weibes-Persohnen die Mutter-
Kranckheit/ suffocatio uterina ge-
nant/ entstehet; Dahero meisten-
theil alle/die sich vom Beyschlaffen
enthalten/insonderheit so sie dar-
bey ein stilles Leben führen / mit
der Melancholey geplaget sind/
davon sie hernacher im Ehestand
vermittels des Beyschlaffens curi-
ret werden/da ihnen durch andere
Mittel keines Weges könte ge-
holffen werden.

Weil aber die meisten heute nicht
allein hierinnen dem Antrieb der
Natur folgen/ sondern die Natur

über

über ihr Vermögen mit unreinen Gedancken oder aus böser Gewohnheit darzu nöthigen und treiben/ und also dem Leibe zu ihrer Nahrung nöthigen Safft samt den spiritibus entziehen / geschicht es/daß viele hierdurch ihre Gesundheit verletzen und ihr Leben verkürtzen / insonderheit die jungen Leute/ehe sie zu ihrer völliger Grösse und Stärcke kommen sind/weilen sie die materi/ die ihnen zur Vermehrung ihrer Grösse / Krafft und Stärcke dienen solte/ verschütten / und dann die Alten oder die sonst trockner Natur sind / weilen solche wenig Safft haben/ welcher durch das Beyschlaffen fort verschüttet wird/ und also ihre Leiber ausgetrocknet werden/ derowegen dann ein jeder/dem seine Gesundheit und langes Leben lieb ist sich wohl vor-

zusehen hat daß er sich hierinnen wohl mässige/ also daß es ihm zur Gesundheit nicht aber zur Schwächung seiner Natur gereiche. Welches daraus zuerkennen / so man sich nach dem Beyschlaffen erleichtert und besser befindet / da die Natur zuvorn ist beschweret gewesen/ da hingegen so man hierinnen zuviel thut / der Mensch sich nach Verrichtung dessen ermattet/ ermüdet und krafftloß befindet.

Das vierte Capitel.

Darinnen bewiesen wird / daß der Mißbrauch im Purgieren/ Aderlassen/ Schrepfen/ Baden/ Sauerwassertrincken Taback rauchen auch eine Ursach sey/ daß heute viele Menschen so offt kranck sind und vor ihrem rechten Alter sterben/ ohngeachtet viel meinen daß solches zu ihrer Gesundheit und langen Leben dienlich sey.

Von

§. 1.

Von Purgieren.

WEilen die Menschen ins gemein heutiges Tages der Unmässigkeit und Müssiggang ergeben sind/ dadurch überflüssiges Geblüt und viele unverdauliche Feuchtigkeiten gebohren werden/ welche beyderseits der Natur beschwerlich und gefährlich sind/ haben sich viele/ insonderheit die Reichen/ damit sie gleichwohl nicht zufrühe sterben / sondern ihr Leben biß zum hohen Alter verlängeren möchten/ an das Purgieren / Aderlassen / Schrepffen und dergleichen Dinge gewöhnet / und dadurch vermeinet daß alles dadurch wieder gut gemachet werde / was durch die Unmässigkeit und den Müssiggang verdorben ist/ wissen aber nicht was

Galenus (a) saget; quod incontinentes ebrii ac gulæ dediti nec purgatione nec sanguinis missione, magnopere juventur, das ist/daß die unmäßige Truncken und Frässerey Ergebene/ weder durch das Purgieren noch durch das Blutlassen viel geholffen werden/sondern daß mancher Mensch seinen Leib dadurch verderbet und sein Leben verkürtzet/ wie im folgenden sol bewiesen werden. Da hingegen die Alten/weilen sie sich der Mässigkeit eussersten Vermögen nach beflieſſen/ und ihre Leiber täglich durch die Ubung des Leibes gereiniget/und also kein überflüssiges Geblüt oder unverdauliche Feuchtigkeiten sich bey ihnen gesamlet/ keines Purgieren/Aderlassen/Schrepffen ꝛc. von nöthen gehabt haben und also des Scha-

(a) lib. de sang. miss. c. 7.

Schadens der daraus pfleget zu entstehen (die Schwächung der Natur) überhaben gewesen sind.

Zwarn das Purgieren / wann es nach seinem Wort-Verstand genommen wird / kan selbiges von keinem Verständigen verachtet werden / dann purgieren ist ein lateinisch Wort und heist so viel als reinigen / was kan aber dem Leibe nützlicher seyn als daß selbiger von den Unverdauligkeiten gereiniget werde? Ob aber die Artzeneyen die man zum Purgieren in gemeinem Brauch hat / solche purgierende Natur und Eigenschafft haben / davon sind die gelehrten Artzeneymeister nicht einerley Meinung. Der Herr von Helmont sagt gantz und zumahln nein darzu / und spricht / daß das Wort Purgieren sey betrieglich / weilen die Sach-

selber mit dem Wort nicht überein-stimme / und beweiset solches mit vielen/ insonderheit mit folgenden Gründen/dann die rechte und wahre purgierende Artzeneyen/sagt er/ müssen allein die Krancken/ die mit Unreinigkeit beladen/ nicht aber die Gesunden purgieren. Zum andern müssen sie allein das Böse aus-treiben/ daß der Natur schädlich und überlästig ist. Zum dritten muß auch nach geschehener Purgation / wann nun die Natur von den unverdaulichen Feuchtigkeiten recht gereiniget ist / der Mensch alsbald nothwendig an Kräfften zunehmen / nach dem Spruch des Hippocratis (a); si ea tollantur quæ conveniunt (quæ nocent & onerant) æger melius se habet & facile fert, das ist/ so das weggenommen wird /daß da

(a) *lib. 1. aphor. 25.*

da dienlich ist weggenommen zu werden / (das ist / was der Natur schadet und beschwerlich ist) befindet sich der Mensch besser und erleichtert; Gleich wie ein Wandersman / wann er von seiner Last gantz oder etwas entlastet wird / besser als zuvorn wandeln kan. Die heutige purgierende Artzeneyen aber sagt er / thun das nicht / sondern purgieren erstlich den Gesunden so wohl als den Krancken / den der rein ist von aller Unreinigkeit so wohl als den der mit selbigen beladen. Zum andern purgieren sie nicht allein das Böse sondern auch das Gute. Dann alle das jenige / was durch die vielfältige purgierende Artzeneyen offt ausgetrieben wird / könne unmüglich alles böse seyn / wann schon fast alle Adern mit lauter unverdaulichen Feuchtigkeiten

ten angefüllet wären/ sondern sey meistentheil Fleisch und Blut/ durch die gifftige Eigenschafft der purgierenden Artzeney in solche unreine/ faule/ stinckende Unreinigkeit verwandelt/ dahero auch zum dritten der Mensch nach geschehener Purgation/ schwächer/ krafftloser und magerer werde: Daraus dann nothwendig erfolget/ sagt er/ daß die heutige purgierende Artzeneyen/ keine wahre purgierende sondern betriegliche Artzeneyen sind. Rathet derowegen/ (welches er noch mit einem Schwur bekräfftiget/) daß man die purgierende Artzeneyen gantz abschaffe/ und sich deren gäntzlich enthalte.

Andre hingegen und zwar fast alle loben solche purgationes sehr hoch/ so gar daß sie auch fast in allen Kranckheiten auff das Purgieren

ren ihre gröste Hoffnung setzen/ wie dieses ein jeder siehet/ der ihre Bücher von der Heilung der Kranckheiten durchliset / ja auch die Erfahrung solches eines jeden überflüssig lehret/der nur zum Exempel an einem Frieren kranck gewesen/ und sich der Doctoren Regierung unterworffen/insonderheit einiger/ welche fast nichts anders wissen zu ordinieren als Purgieren und Aderlassen.

Wann man aber von dieser Sachen unpartheilich urtheilen soll / so muß ein jeder bekennen / erstlich daß kein Purgieren / durch die insgemein gebräuchliche Artzeneyen/ ohne Schwächung der Natur geschehen könne/dahero sie auch lehren/daß man keinen purgieren solle/es sey dann daß er noch starck sey oder noch ziemlich bey Kräfften/

da-

damit er das Purgieren vertragen könne/wie davon der Herr Doctor Sennert (a) kan nach gelesen werden. Zum andern daß so die purgierende Artzeney ihre Wirckung alleine auff das Böse hätte/und also das jenige allein/ was der Natur schadet/dadurch ausgetrieben würde/nothwendig die Natur nach geschehener Purgation müsse stärcker werden/und weilen das nicht geschicht/ daß deßwegen zum dritten die purgierende Artzeneyen nothwendig eine gifftige und der Natur gewaltsame Krafft an sich haben müssen / welches deßwegen auch viele vornehme Gelehrten bekennen müssen; Dann also sagt Ranzovius (b): nulla purgatio absque admixtione veneni administrari potest. das

(a) *lib. 5. inst.*

(b) *in libello de sanit. conserv. c. 17.*

das ist/es kan keine Purgation oh-
ne Vermischung eines Giffts gege-
ben werden. Es ist zu wissen sagt der
Herr D. Platerus (a) daß alle pur-
gierende Artzeneyen eine der Natur
wiederliche und schädliche Eigen-
schafft an sich haben/ welche die
Natur zum Austreiben auffwe-
cket/ und so man diese/ der Natur
wiederliche Eigenschafft/ den pur-
gierenden Artzeneyen gantz benimt/
purgieren sie nichts / so man sie
aber zum theil benimt / purgieren
sie nur etwas.

Also pflegte auch der schon gedach-
te vornehme Professor von der Lin-
den zu sagen / quod omne purgans
purget ratione sui veneni, ita ut nec
manna careat suo veneno, daß alle
purgierende Artzeneyen vermittels
ihrer gifftiger Natur und Eigen-
schafft

(a) in centur. posthum. q. 94.

schafft ihre Würckungen thäten/ also daß auch die Manna ihr Gifft bey sich hätte. Ingleichen sagt der Herr Doctor Johañ Heyne (a) weiland Pomerischer Leib Doctor/ daß Nießwurtz/ Coloquint/ Turbith/ Scammonea gar gifftig sey/ ja alles was purgiere sey giftig und dem Leibe wiederwärtig. Also schreibt auch der Herr Doctor Sennert (b) von den scammonio, welches ist die gemeinste purgierende Artzeney/ daß es habe eine dem Magen/ Leber und Hertzen verderbliche Eigenschafft/ welches nichts anders ist/ als eine giftige Eigenschafft/ weilen das von dem Aertzten vor ein Gift gehalten/ auch also von dem Herr D. Sennert beschrieben wird/ wel-

(a) in seinem Buch von der *astral.* kranckh.
(b) *lib. 5. inst. part. 1. sect. 1. cap. 9.*
(c) *lib. 5. inst. p. 1 sect. 1. cap. 1.*

welches da hat eine Krafft unsere Leiber zu verderben; Dahero auch von den Aertzten ins gemein die purgierende Artzeneyen mit Canel/ Anieß Fenchel und dergleichen vermischet werden/ daß diese ihre giftige Eigenschaft geändert werde welches doch heute von den Verständigsten verworffen oder wenig geachtet wird/ weilen aus dem eusserlichen Zusatz die innerliche giftige eigenschafft der purigerenden Artzeneyen nicht verändert oder gelindert wird.

Daß aber der Herr von Helmont aus diesem Ursachen die purgierende Artzeneyen gantz und gar verwerffen wil/ darinnen thut er/ meiner Meinung nach viel zuviel. Dañ ob zwar die heutige purgierende Artzeneyen etwas schaden / in dem sie die Natur ziemlich mit schwächen/ so thun sie doch hingegen/ ge-

bührlich gebraucht grösseren Nutzen/in dem sie die Unreinigkeit/die der Natur beschwerlich ist/ ausgetrieben. Dann wie zum Exempel von einer Obrigkeit viel böses zugelassen wird / daß ein grösser Ubel verhütet werde: Also muß auch ein Artzt öffters in der Haußhaltung menschlichen Leibes/wann ihm andre bessere Mittel ermangeln/ offt böses thun/damit ein grösser Ubel verhütet werde. Und weilen die Menschen heutiges Tages der Unmässigkeit und Müssiggang sehr ergeben sind / dadurch viele böse Unverdauligkeiten gesamlet werden / welche die Natur beladen und beschweren / Verstopffungen verursachen und sonsten viel böses thun / dadurch die Haußhaltung menschlichen Lebens auf vielerley Weise verhindert wird und al-

ler

lerley Kranckheiten entstehen/ muß man die purgierende Artzeneyen/ die Natur von den unverdaulichen Feuchtigkeiten zubefreien/ und vor den Kranckheiten die darauß entstehen/ zubewahren / nothwendig brauchen/ ohngeachtet sie bey ihrem Nutzen zugleich die Natur schwächen / weilen einjeder zu solchen hohen Geheimnüssen der Natur/ deren der Herr von Helmont sich berühmet/ welche allein das Böse/ und also ohn einige Schwächung der Natur/ austreiben/ nicht gelangen kan/ non enim cuivis licitum est adire Corinthum, welche sonsten den andern allen freylich vorzuziehen wären. Dieses aber ist bey dem Purgieren wohl in acht zunehmen/ daß man sich darinnen mässige und nicht/ alsda es nöthig ist/ selbige gebrauche / weilen wie oben bewie-

bewiesen die Purgantzien / wegen ihrer gifftigen Art/neben dem Nutzen den sie thun / die Natur auch schwächen/insonderheit die starcke Purgantziē. Dahero sagt der H. D. Sennert (a) neque semper cacochymia purgationem postulat sed cum tantum eorum vitium est, ut alio modo tolli non possint, quia purgatio est vehemens medicamentum, das ist / es erfordert nicht eine jede unverdauliche Feuchtigkeit das Purgieren/sondern wann nun derselbigen so viel sind / daß sie auff eine andere Weise durch gute Diät nemlich nicht können weggenommen werden / weilen die Purgation eine gewaltsame Artzeney ist. Das Purgieren/ sagt Ranzovius (b), wie es bißweilen nöthig ist / also ist es gefährlich wo es offt geschicht: Und von dem star-

(a) *lib. V. instit.*
(b) *de conf. valed. c. 17.*

starcken Purgieren sagt er im selbigen Capitel: ii qui exquisitis utuntur purgationibus cito senescunt, das ist / die starcke purgationes brauchen werden bald alt / und bald darnach sagt er: purgatio, si vehementior fuerit, comitatur hanc repentina dejectio, quæ stomachum & cor debilitat, spiritus multos exhaurit, confundit humores, ut, qui hanc crebro adhibent, cito contabescant, das ist / so die Purgation zu hefftig ist / erfolget darauff schnelle Schwächung des Magens und des Hertzens / Erschöpffung vieler Lebensgeister / Betrübung des Geblüts / also daß die jenige / welche solche offt brauchen / gantz verzehren. Vermahnet auch darauf seine Söhne (um welcher willen er dieses Büchlein geschrieben welches von andern nach seinem Tod zum Truck befördert) daß sie sich vor al-

ler Purgation / insonderheit der starcken / enthalten sollen. Dahero komt es auch / sagt der Herr Doctor Oswaldus Grembsius, daß (filii Medicorum] die jenige / welche allezeit Artzeney brauchen / kurtzen Lebens sind / und stets den Kranckheiten unterworffen / weilen so sie sich ein wenig klagen alsobald mit dem Purgieren geplaget werden.

Thun derowegen dieselbige sehr übel und verkürtzen dadurch ihr Leben / welche sich so sehr an das Purgieren gewöhnen / daß sie auch ohne das Purgieren keinen Monat oder zum höchsten kein viertel Jahr vorbey gehẽ lassen / ohngeachtet daß sie gesund sind oder ihnen doch gar wenig mangelt. Jngleichen die jenige Aertzte / welche bey allen Kranckheiten wollen purgieren / ja eine Purgation nach der andern verordnen / dadurch sie den Krancken offt mehr

Schadens als Vortheils thun/ weilen sie die Natur dadurch die Kranckheit muß überwunden werden/ schwächen/ dadurch der Feind/die Kranckheit mehr zunimt/ wie dieses leider die Erfahrung überflüssig bezeuget/ zum Exempel an der gemeinen und täglichen Kranckheit dem Frieren/ darinnen die Aertzte ins gemein nichts mehr thun als purgieren und aderlassen/dadurch die Kräffte beym Menschen oft gantz geschwächet werden/ deßwegen das Fieber wo es nicht zunimt doch in seinem Vigor verbleibet/auch offt nicht nachlässet/biß sich die Natur wider erholet; (Dahero siehet man offt daß so die Menschen auffhören zu artzeneyen/ das Friren sich am ersten verliehre/ weilen alsdann die Kräffte wider zunehmen.) Da doch sol-

che Fieber offt mit einer geringen Artzeney von einem gemeinen Mann oder Weibe ohn Purgieren und Aderlassen (wiewol ich eben diese Cur nicht allezeit loben kan/ sondern bißweilen besser ist zuvorn mässig purgieren) mit grosser Schande der Aertzten curieret werden. Ich auch mit einer gewissen Artzeney solche Fieber (ausgenommen das viertägige) innerhalb acht Tagen ohn purgieren/ oder da es nöthig mit vorhergehender Purgation oder Brechträncklein [davon ich in den Magen Kranckheiten so sie nicht zu starck sind/ bey denen die es vertragen können/ sehr viel halte/ dann die sehr starcke Brechträncke auch der Gesundheit sehr schädlich sind] pflege negst GOtt gewiß ohn einige Gefahr zu curiren/ auch offtmahl die jenige welche gan=

gantze viertel Jahr mit Purgieren Aderlassen/Schrepffen/ohn einige Besserung zugebracht / innerhalb gar wenig Tagen mit GOTTes-Hülffe curiret. Ich verachte kein Purgieren und Aderlassen / wann es mässig und da es nöthig gebraucht wird / aber das viele purgieren und die sehr starcke purgationes kan ich nicht loben; Dann ich bin der Meinung / daß wo die purgationes helffen können/daß solches zum ersten oder zum andern mahl geschehe/und daß durch das viele oder starcke purgieren der Mensch sein Leben verkürtze. Kan mich derowegen nicht gnugsam verwundern deren welche sich so unnöthiger Weise an das Purgieren gewöhnen/insonderheit die Eltern/welche ihre Kinder bey ihren zarten Jahren stets purgieren lassen/welches

ihrer Gesundheit ihr Lebtag scha=den thut / dann wie der Herr D. Grembsius saget, stomahus puerorum delicatulus ab hujusmodi nauseabundis pharmacis in vitam lædi potest, kan ihr zarter Magen von derglei=chen Artzeneyen verdorben werden das ihnen ihr Lebtag schaden thut. Da solche Menschen oder sol=che Eltern besser thäten wann sie sich oder ihre Kinder zur Mässig=keit und zur Arbeit antrieben / daß sie das Purgierens nicht nöthig hätten/weilen / wie der Herr Doctor Platinus saget / so jemand das / was die Mässigkeit rathet / allezeit thut / der hat nicht nöthig so viel Syrupen auszulecken / so viel Pil=len einzuschlucken / so viel Träncke zu=trincken und fast gantze Apotecken außzulähren / daß die unverdauli=che Feuchtigkeiten / die von der Un=

mäs=

mässigkeit herkommen / ausgetrieben werden. Und weilen die Alten das gethan / wie in vorhergehenden besaget / haben sie auch ohn purgieren viel gesunder und länger gelebet als wir heutiges Tages / da wir bey allem purgieren stets kranck und kurtzen Lebens sind.

§. 2.

Von Aderlassen und Schrepffen.

Gleichwie aber der Mißbrauch im purgieren eine Ursach ist / daß viele Menschen heut so offt kranck sind und vor ihrem rechten Alter sterben / also ist auch eine Ursach dessen das viele Aderlassen und Schrepffen / weiln selbiges heute von vielen / gleich wie das Purgieren so mißbraucht wird, daß fast keine Kranckheit ist darinnen nicht Blut gelassen wird / ja bey vielen so gemein ist / daß ob ihnen schon

nichts mangelt/ sie doch alle Monat schrepffen und zum geringsten alle Jahr ein oder zweymahl aderlassen müssen/ vermeinen daß solches zu ihrer Gesundheit beförderlich sey/ sagen auch daß sie sich alsbald besser befinden/ wann sie adergelassen oder geschrepffet habē/ da sie zuvoren wären beschweret gewesen/ wissen aber nicht was vor grosser Schade der Gesundheit dadurch geschehe und daß ihr Leben dadurch verkürtzet werde; Dann also sagt Galenus in seinem Büchlein von dem Schrepffen/ venam incidere sæpe in anno, minime commodum puto, nam unà cum multo sanguine spiritus vitalis excernitur. Hoc autem frequentius consumto & tota corporis moles perfrigeratur, & omnia animalia opera pejus fiunt. Frequentior igitur venæsectio maturam senectam & hanc morbis gravioribus obno-

obnoxiam reddit: cujusmodi sunt cachexia, hydrops, arthritis, tremor, paralysis & apoplexia. Impensius enim refrigerato nativo calore, humidoque primigenio imminuto, viscera languescunt, cruditas dominatur quæ tot morborum causa fit/ atque origo. Das ist/ offt im Jahr die Ader eröffnen/ halte ich im geringsten nicht dienlich zu seyn/ dann mit dem Blut wird zugleich der Lebens Geist vergossen/ dieses aber offt geschehende/ wird der gantze Leib zu sehr verkühlet/ und alle Geschäffte des Leibes unvollkommener verrichtet: Verursachet derowegen das öfftere Aderlassen ein frühes und vielen Kranckheiten unterworffenes Alter/ als da sind die böse Farbe/ Wassersucht/ Gicht/ Zittern der Glieder/ halber und gantzer Schlag: Dann wan unsre natürliche Wärme zu sehr geschwächet ist/ werden

innerliche Glieder krafftloß und herschen dir Unverdauligkeiten / welche aller dieser Kranckheiten eine Ursach und Ursprung werden. Wann eine Ader gelassen wird/sagt ingleichen der Ranzovius, (a) wird mit dem vielen Blut der Lebens-Geist vergossen und die natürliche Kräffte geschwächet / kan euch derowegen/sagt er/meine liebe Kinder nicht unterlassen zum höchsten abzumahnen/daß ihr nicht viel Ader lasset / damit nicht an statt des guten Bluts/Wasser erfolge. Also saget der Herr D. Grembs (b) daß unter den Hinternüssen eines langen Lebens/nicht die geringste Ursach sey/ die böse Gewohnheit des Aderlassens und Schrepffens. Der Herr

(a) *de cons. valetud.*

(b) *lib. 3. arb integr. & ruinos hom. c. 1*

Herr Doctor Sennert (a) sagt auch daß die gemeine Meinung von dem vielen Aderlassen und Schrepffen gantz und gar nicht sey vor gut zu halten. Der Herr Doctor Platerus (b) berufft sich auf die Erfahrung und sagt/ quantum noceat immoderatus usus venæsectionis, quotidiana docet experientia, das ist/ was vor grossen Schaden der Unmässige Gebrauch des Aderlassē thue/ lehret die tägliche Erfahrung/ und vom Schrepffen sagt er am selbigen Ort/ daß die Menschen durch das viele Schrepffen hernacher mit den Flüssen/ auff den Orten/ dahin die Feuchtigkeiten durch das Schrepfen und Köpffe setzen so offt gezogen werden und sich also hingewöhnen/ leichtlich überfallen werden/ insonderheit so man auff die Brust/ Rückgrad und an-

(a) *in paralip.*
(b) *in centur. posthum. q. 73.*

andre Oert/ er dahin die Flüsse pflegen zufallen/ die Köpffe setzen lasse/ und dahin das Blut lencke. Ich wil geschweigen aus den Alten des Erasistrati und aus den heutigen des von Helmont, welche mit vielen Gründen das Aderlassen und Schrepffen gar verwerffen.

Zum andern lehret auch dieses die Vernunfft / dann es sagt die Schrifft im dritten Buch Mosis drey unterschiedene mahl / daß die Seele/ oder wie es etliche außlegen/ der Lebens-Geist im Blut sey/ daß also nach Außsage der Schrifft das Blut vor ein köstlicher Schatz zuhalten ist. Nun aber/ gleich wie kein Mensch der seinen Schatz monathlich oder alle halbe Jahr ohnnöthiger weise verschüttet / reich werden kan / sondern von Tag zu Tag/ nothwendig armer werden

muß; Also kan auch kein Mensch der so oft schrepffet und aderlässet und also seinen besten Schatz verschüttet / lang an seinen Kräfften reich bleiben / sondern muß nothwendig von Tag zu Tag daran abnehmen und vor seinem rechten Alter sterben.

Zum dritten bezeuget dieses auch die Erfahrung selbsten / welche ist die vornemste Seule / darauff die gantze Artzeney beruhet. Also sagt der Herr Doctor Grembs(a), habe ich viele gekennet/die zur böser Farbe (cachexia) und Schwachheit der Leber sehr geneigt sind gewesen / und gleichwohl alle Jahr eine Ader gelassen/die alle vor ihrem rechten Alter gestorben sind/ auch hab ich/ sagt er/einige andre gekennt/die im Gebrauch gehabt/daß sie alle Mo-

(a) *lib. 3. arbor. & ruin. hom.*

nat schrepffen liessen/ und zwar so häuffig/ daß sie bißweilen in eine Ohnmacht fielen / und meineten daß sie von dem überflüssigen Blut entlediget/ gesunder wären / interim tamen hi, sagt er/ quos ego ipse novi, brevem vitam ducentes utplurimum ex hydrope & morbis frigidis perierunt. Das ist / unterdessen aber sind dieselbige/ die ich selber gekennet/ frühe und zwar meistentheil an der Wassersucht und andern dergleichen Kranckheiten gestorben. Erzehlet auch am andern Blat vorangezogenen Orts von einem gesunden und starcken Manne/ der auch im Gebrauch gehat habe/ daß er alle Monat sich auffm Rücken schrepffen und das Blut so häuffig lauffen lassen / daß er auch oft in eine Ohnmacht gefallen sey/ daß derselbe / da er schon funffzig Jahr alt noch frisch und gesund gewe-

sen/ durch das vielfältige Schrepf-fen mit Flüssen sey überfallen worden/ welche ihm den Halß so besessen daß er weder Speiß noch Tranck zu sich nehmen können/ welches einen gantzen Monat gewehret/ und wiewol es nach einigen Tagen ein wenig nachgelassen habe/ sey es dennoch über ein Jahr wiederkommẽ/ und habe den Krancken ersticket/ ohngeachtet alle Hülffe die man angewendet hat/ ihm zu helffen/ dadurch also wahr worden/ was der berühmte Platerus in vorangezogenen Ort gelehret / daß nemlich durch das viele Schrepffen die Menschen an denselbigen Oertern / an welchen sie so offt geschrepffet und Köpffe setzen lassen/ leichtlich mit Flüssen gequälet werden. Welcher auch daselbsten erzehlet/ daß im Jahr 1558. um welche

che Zeit er habe angefangen die Artzeney Kunst zu üben / etliche Männer aus dem unordentlichen Schrepffen vermittels des kalten Brands in der Stadt Basel gestorben. Auch erzehlet der Herr D. Sennert/(a) daß ein D. aus Italien/einen/der mit dem Brust-Geschwär (pleuris) behafftet / offt Ader gelassen habe / dahero sey geschehen daß der Krancke zwarn von seiner Kranckheit sey befreyet worden/sey aber bald darnach in eine Wassersucht gefallen/daran er auch gestorben. Zacutus Lusitanus(b) erzehlet in praxi med. admirab. daß ein junger Doctor einen alten Mañ von 70. Jahren/welcher mit grosser Hauptpein geplaget gewesen/eine Ader gelassen habe/ über wel-

(a) *in paral. p. 22.*
(b) *lib. 3. obs. 34.*

welchen Aderlassen der Mann in eine Ohnmacht gefallen / und bald darnach gestorben sey / welches dem guten D. (a) aber nicht zu wohl bekommen / in dem er mit Schlägen zum Hause hinaus getrieben worden / und an einem andern Ort erzehlet er von einem ausgezehrten schwachen und mit einem Fieber behafften Krancken / daß dem auch eine Ader gelassen / darauff er nach zwo Stunden gestorben sey. Also erzehlet auch der Herr von Helmont, (b) von dem Fürsten Ferdinando Bruder des Königs in Spanien und Cardinalen / daß er 89. Tage an einem dreytägigen Fieber sey kranck gewesen / unterdessen aber sey ihm die Ader auff Anordnung der Doctoren so offt eröfnet / daß er dar-

(a) *Observ. 56.*
(b) *lib. de febr. c. 4.*

daran in seinem 32. Jahr seines Alters gestorben sey/ und als man seinen Leib 1641. den 8. Novembr eröffnet/ und sein Hertz/ Lung und Leber außgenommẽ/ und die Adern so wohl die Hertz als Blut-Adern zerschnitten/ sey kaum ein Löffel voll Bluts ausgelauffen/ wiewohl das Fieber seinen Gang biß in den Tod gehalten habe. Auch habe ich hier in dieser Stadt unlängst einen Menschen gekennet/ welchem als er durch die Schwindsucht bald ausgezehret war/ aus Anordnung eines Doctoris eine Ader gelassẽ ward/ darauf er sich alsbald geleget und nach wenig Tagen gestorben ist/ der sonsten ohn allen Zweiffel noch etwas hätte leben können / ob er schon nicht völlig wieder wäre gesund worden. Ja täglich siehet man noch / daß die jenige welche nim-

nimmer aderlassen oder schrepf-
fen öffter zu grossen Alter gelangen/
als die jenige welche alle Monat
schrepffen und alle Jahr oder hal-
be Jahr aderlassen/ welche vor der
Zeit veralten/ krafftloß werden und
sterben/ wie solches auch der Hippo-
crates von den Scythis (eine Art
Völcker) erzehlet/ dann selbige da-
mit sie nicht zu dickleibich und feist
würden/ solches mit dem Aderlas-
sen hinter den Ohren haben pfle-
gen zuverhindern/ die aber herna-
cher gleich den Verschnittenen un-
tüchtig und gleichsam weibisch
worden sind. Aus welchem allem ja
sonnenklar zuersehen ist/ daß das
viele unnöthige Aderlassen und
Schrepffen der Gesundheit grossen
Schaden thue und dadurch man-
cher Mensch sein Leben verkürtze
und verkürtzet habe/ und daß die je-
nige

nige sehr übel thun/welche sich so leichtfertig an das viele Aderlassen und Schrepffen gewöhnen.

Daß aber solche sich nach dem Aderlassen und Schrepffen besser und erleichtert befinden/da sie zuvorn Schwärigkeit in den Gliedern gefühlet/ das komt daher/daß die Natur durch das viele Blutlassen nunmehr geschwächet ist/und sie wegen ihrer Schwachheit nicht viel Blut regieren kan/sondern ihr solches alsbald beschwerlich ist/ da selbiges in groser Menge die Natur ohn Empfindung einiger Schwachheit wol regieren würde/ wann sie zuvor nicht geschächet wäre/gleichwie einen schwachen Manne zehen Pfund schwerer sind als einem starcken hundert Pfund. Zum andern auch daher/ daß die Natur nicht mehr gewohnt ist/viel

Blut

Blut zu regieren / gleich wie einem Mann der nicht Tragens gewohnet ist / ohngeachtet er sonsten starck gnug ist / eine geringe Last beschwerlicher ist / als einem andern / welcher schon an sich schwächer / eine grössere. Nicht aber als wann der Natur aus dem Aderlassen grose Wolfahrt wiederführe / oder dadurch geholffen würde / weilen / wie zuvorn bewiesen / in dem Blut das Leben oder der Lebens-Geist seinen Sitz hat / welcher also mit vergossen wird.

Nach dem aber einige sich lange Jahr an das stetige Aderlassen und Schrepffen gewöhnet / möchte jemand fragen ob selbige nicht grosse Gefahr auszustehen haben / wo sie sich davon abgewöhnen? Darauff aber ist die Antwort / daß solches freylich ohne Gefahr nicht geschehen

hen könne; Dann gleichwie in Blut-vergiessungen die von der Natur selber geschehen/ selbige pfleget ihre gewisse Zeit zuhalten/ wie bey den monatlichen Zeiten der Weiber oder auch bey dem Nasenbluten/ welches bey einigen auff seine gewisse Zeit pfleget wieder zukommen/ zu ersehen ist/ und da solche Flüsse der Natur verstopfft sind/ der Mensch sich eine Gefahr oder Kranckheit zubeförchten hat/ wie die Weiber bey Verstopffung ihrer Stunden solches leider! erfahren müssen; Also hat auch wann die böse Gewohnheit das Aderlassen und Schrepffen in die Natur eingeführet ist/ und auf die gewöhnliche Zeit nicht verfolget wird/ der Mensch grosse Gefahr auszustehen. Weilen aber/ auch das stetige Blut-lassen der Gesundheit und langen

Le-

Leben sehr schädlich ist/ muß dennoch/ insonderheit da es vielmehr aus böser Gewohnheit als aus Noth eingeführet ist/ solches geändert werden/ nicht aber schnell und plötzlich/ weilen/ wie der Hippocrates saget/ alle schnelle Veränderungen gefährlich sind / sondern gemählich und mit der Zeit/ dann was gemählich geschicht/ sagt er / ist ausser Gefahr. Zum Exempel welcher alle Monat pfleget zu schrepffen/ muß hernacher solches etliche mahl alle 5. oder 6. Wochen verfolgen/ darnacher alle zween Monat / und so fort an/ biß er endlich sich gantz und gar/ oder wo die gäntzliche Unterlassung dessen nicht dienlich wäre/ doch in etwas davon abgewöhne/ darzu gewaltig viel hilfft / mässig seyn im Essen und Trincken/ und fleissig seyn zur Arbeit; Weilen der

Müs-

Müssiggang und der Uberfluß guter Speisen und Trancks die vornehmste Ursachen des vielen Bluts sind. Am besten aber ist hierinnen principiis obstare im Anfang dieser Sachen vorkommen/ also daß man sich die Ader nicht eher lasse schlagen oder schrepffen biß es die hohe Noth erfordert. Dann gleich wie das billig ein böser Fürst und König geheissen wird / der ohne Noth seinen Schatz verschüttet und verschwendet/ und hingegen ein recht verständiger Herr/ der seinen Schatz wol verwahret biß ihm der Feind will schaden thun/ und als dann dem Feind zu wiederstehen selbigen eröffnet: Also ist auch billig derselbige ein rechter unverständiger Mensch zu heissen / wercher unnöhtiger weise/ sondern vielmehr aus Gewohnheit sich die Ader

der lässet öffnen oder schrepffen/ und also seinen besten Schatz das Blut verschüttet/da hingegen so es die Noth erfordert/ ihm von niemand zuverdencken ist/daß er sich läst die Ader schlagen oder schrepffen/ohngeachtet das gute Blut mit vergossen wird/ weilen zugleich dasjenige was der Natur beschwerlich und schädlich ist ausgetrieben wird/ welches oft auf eine andere Art und Weise mit Nutzen nicht kan ausgetrieben werden.

Deßwegen solte man zum ersten mit einem verständigen Medico/ ehe man sich ließ die Ader schlagen/ Raht nehmen/daß man vernehme ob das Blutlassen nöthig sey oder nicht/ nicht aber aus seinem eigenem Sinne oder Rahtgeben eines Unwissenden sich an das stetige Blutlassen gewöhnen/damit nicht

die Gesundheit dadurch verdorben/ sondern befördert werde. Zum Exempel einem gesunden Menschen/ und der mässig ist in Essen und Trincken/ item den magern Leuten/ und die vor diesem an keiner sonderlichen Kranckheit kranck gewesen/ insonderheit da solche nimmer adergelassen haben/ ist das Aderlassen oder Schrepffen mehr schädlich als nützlich/ ingleichen alten Leuten/ jungen Kindern/ oder denen die bleichfarbig/ streichmässig/ oder blauachtig unterm Angesichte sind/ die schwache Magen und Leber haben/ die zur böser Farbe (cachexia) Wassersucht/ Geelsucht (quia sanguis est frenum bilis) geneigt sind/ auch in denen Kranckheiten welche nicht von dem Uberfluß oder sehr hitzigen Geblüt herkommẽ/ sondern von einer Unverdauligkeit

und

und Schwachheit innerlicher Glie-
der / als zum Exempel des Magens
und der Leber. Hingegen aber kan
das Aderlassen oder Schrepffen /
den starcken / vollblütigen / faulen /
üppigen und unmäßiglebenden / in-
sonderheit so sie sich mit vielen hitzi-
gen starcken Wein oder Brande-
twein überladen / und deßwegen viel
hitzigen Bluts samlen / so groß nicht
schaden / sondern auch selbige vor
grossen schweren Kranckheiten / die
von dem überflüßigen hitzigen Blut
herkommen / als da sind hietzige Fie-
ber / die Breune / pleuris, Blutspey-
en / der Schlag / bewahren / und die
jenige / welche mit denselbigen nun
behafftet sind / befreyen / insonder-
heit da solche zuvorn mehr adergelas-
sen haben / weilen dieselbige / welche
dessen gewohnet sind / daraus mehr
Nutzen haben auch besser vertra-
 gen

gen können/als die nimmer gelassen haben. Womit dann die gemeine Meinung da man meinet daß dem jenigē/der niemahln adergelassen/insonderheit solches heilsam sey/ verworffen wird / deßwegen man auch das erste Aderlassen zur eussersten Noth nicht zuversparen nöthig hat.

Zum andern/ da nun das Aderlassen von einem verständigen Medico nöthig gehalten wird/solte solches gleichwol nicht zu offt/sondern mäßig gebrauchet werden / ich geschweige daß man daraus eine Gewohnheit machen wolte/weilen wie droben gemeldet / das Aderlassen/ Schrepffen/Purgieren solche Mittel sind / dadurch die Natur zugleich geschwächet wird / insonderheit wann sie unmäßig gebraucht werden. Zum Exempel/ einem starcken

voll-

vollblütigen Manne kan / da es nöthig ist / ein mäßiges Aderlassen oder Schrepffen nicht schadē. Nichts destoweniger erzehlet der Herr D. Grembs in vorangezogenen Exempel / daß ein starcker Mann durch das monatliche Schrepffē dermassen sey mit Flüssen überfallen worden / daß er auch daran ersticken müssen / da ihm das Schrepffen / so ers mäßig und zur Zeit der Noth gebraucht hätte / keinen Schaden würde gethan haben. Ingleichē wird in der pleuris ins gemein das Aderlassen so nöthig gehaltē (wie es auch in der Warheit ist so man keine sonderliche kräfftige specifica darzu hat) als in keiner Kranckheit / so gar daß ohn dieselbige / nach Meinung der meisten Artzten fast kein Mensch davon könne curiret werden. Aber so es auch zu offt gebraucht wird /

thut es großen Schaden/ ungeachtet der Krancke dadurch von der pleuris befreyet wird/ in dem die Natur dadurch sehr geschwächet wird/und offtmahl auff eine Wassersucht oder andre dergleichen Kranckheit ausläufft/ wie aus oben angezogenen Exempel des Hrn. D. Sennert zuersehen.

Hierbey aber ist noch das zubedencken / was der Herr von Helmont saget/daß die Kranckheiten/ durch das Aderlassen curiret/ jährlich gern wiederkommē/und zwar/ wie er saget/darum/ weilen durch das Aderlassen die rechte Ursach der Kranckheit nicht weggenommen werde/dann durch das Aderlassen vornehmlich das jenige Blut/ welches in den Blutadern äusserlicher Glieder (an welchen ins gemein die Ader eröffnet wird) als Armen

und Beinen ist / auslauffe / da in den Fiebern / Brustgeschwür und andern Kranckheiten / darinnen das Aderlassen vornehmlich gebrauchet wird / die rechte Ursach mehr innerlich ihren Sitz habe.

Mit welchem auch / der zu diesen Zeiten sehr berühmte D. Willis (a) übereinstimmet / wann er saget / daß das öftere Aderlassen und Schrepffen die Menschen zum Fieber geneigter mache / dahero dann auch ins gemein gesaget werde / daß diejenige welche einmahl adergelassen haben / wo sie das nicht alle Jahr verfolgen zum Fieber geneigter wären / dieses komme aber / wie er meinet / aus der Ursachen / weilen durch das Aderlassen die Fettigkeit oder der Schweffel im Blut sich vermehre / und selbiges also leichtli-

(a) lib. de febr. c. 9.

cher verhitzet werde/ in dem das Saltz im Blut/ dadurch der schweffel müsse temperirt und gezäumet werden / durch das Aderlassen mit vergossen werde/ welches ohne das Aderlassen in Ansehen des Schweffels / welcher im Blut ist / am wenigsten verrauchet. Dahero wo neuer / wo schwefflicher / wo alter / wo saltziger das Blut sey / und seiner Meinung nach die jungen Leute zum Fieber / Pest / deßwegen geneigter sind / weilen ihr Blut schwefflicher sey / da der Alten ihr Blut saltziger und also zum Fieber und Pest unbequemer sey.

Es pflegen zwar einige auff diese Lehr des Helmontii einzuwenden und zu sagen / daß gleichwol nach dem Aderlassen die Hitze in den Fiebern / die Stich in der Seiten / in der Brustkranckheit alsbald ein

wenig

wenig nachlassen. Aber darauff giebt er diese Antwort / und saget / daß solches nicht daher komme / als wann dadurch etwas von der rechten Ursach der Kranckheit weggenommen werde / sondern weilen des Bluts weniger sey / (sanguis enim subjectum caloris,) dahero sich auch die Pein und Hitze wiederfinden / wann das ausgelauffene Blut wieder ersetzet wäre. Nennet darauff das Aderlassen eine betriegliche Artzney / weilen dadurch nur die Kranckheit etwas gestillet werde / die Kräffte aber unterdessen geschwächet würden / und also mehr Schaden als Nutzen dadurch verursachet werde / ja selbiges in der pleuris gar verfluchet / worinnen aber der Hr. von Helmont zu viel thut / weilen ein jeder zu den hohen verborgenen Künsten / deren er sich

berühmet/damit man ohn Aderlassen und Schrepffen / die Fiebern/ die pleuris &c. ohn einige Gefahr in kurtzen gewiß kan curiren/ nicht gelangen kan/ und deßwegen das Aderlassen in diesen und andern dergleichen Kranckheiten / von denen die solche arcana nicht haben/ ohn Gefahr nicht kan unterlassen werden/ohngeachtet daß die Kräffte dadurch zugleich geschwächet werden. Welche aber solche Künste wissen damit sie ohne des Aderlassens jetzt ernänte Kranckheiten tutò citò & jucundè curiren können/ die achte ich desto glücklicher und die Krancken desto seliger. Wie ich mich dann offtmahls erfreuet/ daß mir eine gewisse heilsame Artzeney bewust worden / damit ich nechst GOTT gewiß und ohn einige Gefahr in wenig Tagē ohne Aderlas-

lassen oder Schrepffen das Brust-geschwür pleuris genant curiren kan / auch sehr offtmahl curiret/ ja meinen Wissen nach / mir nimmer gefehlet. Wiewol ich verschiedene mahl im Anfang der Kranckheit eine Adergelassē/ dem Krancken genug zuthun / weilen man ins gemein der Meinung ist / daß ohn das Aderlassen die pleuris ohn Gefahr nicht könne curiret werden.

§. 3.

Von dem Mißbrauch des Saurwasser Trincken.

GLeich wie aber durch das unverständige Purgieren / Aderlassen/ Schrepffen/ viele Menschen heutiges Tages ihre Gesundheit verderben und ihr Leben verkürtzen/ da sie doch vermeinet hätten/ selbiges darzu beförderlich zu seyn; Also gehet es auch mit dem Saurwas-

ser/ dann weilen man gesehen und täglich sihet / daß dadurch vielen Menschen geholffen wird / ist das Lob des Sauerwassers bey vielen so hoch gestiegen/daß sie meinen/es sey keine Kranckheit / welche dadurch nicht könne curiret werden/ deßwegen sich dann die Menschen häuffiger weise jährlichen dahin begeben/ ohne consideration der Naturen und der Kranckheit / dadurch also geschicht daß die jenige/welchen es auch nicht dienlich ist / grossen Schaden ihrer Gesundheit dadurch empfinden / und ihr Leben verkürtzen. Dann das Sauerwasser ist keine Artzeney davon man sagen kan / hilfft sie nicht / so schadet sie nicht / sondern selbiges thut der Gesundheit und langen Leben grossen Schaden / wo es in den Kranckheiten oder von den Menschen/ dere-

rez

rer Natur es nicht dienlich oder sonsten da es nicht nöthig ist / getruncken wird / (wir reden hier davon nicht / so man 1. oder 2. Gläßlein trincket / sondern so man dessen viel trincket / oder die gantze Cur des Saurwassers vornimt.) Dann die Saurwasser schwächen den Magen / und die Leber / (fermenta viscerum acido suo sale resolvendo) darauff die Verdauung verletzet / das Auffblehen des Magens oder sonsten das Grimmen im Leibe / Flüsse / dicke Beine und darauff erfolgende Wassersucht verursachet wird. Zum andern haben sie auch eine ziemlich starcktruckende Krafft bey sich / vermittels welcher / wo sie bey denen welchen es nicht dienlich ist / oder auff ungebührliche Art und Weise gebraucht werden / unsere natürliche Feuchte ausgetrocknet

und also folgends unser Leben verkürtzet wird. Zum dritten haben sie auch vim corrodentem seu arsenicale virus, eine corrosivische und der Natur verderbliche und gifftige Art und Eigenschafft an sich / weßwegen sie dann/wo diese Krafft darinnen groß ist/offt den Durchlauff auch wohl die rothe Ruhr verursachen.

Hiermit aber wird das Saurwasser nicht gantz und gar verworffen/weilen es darneben auch seine herzliche und vortreffliche Tugenden an sich hat viele schwere und eingewurtzelte Kranckheiten zuvertreiben/ welche durch andere Artzeneyen schwerlich curiret werden/ wie dieses die Erfahrung gelehret hat / und noch täglich lehret/sondern das wird nur gesaget/ daß so es von den Menschen und

in den Kranckheiten / darinnen es nicht nützlich und dienlich ist / gebraucht wird / dadurch / wegen vorernänten schädlichen Eigenschafften menschlicher Gesundheit und langen Leben grosser Schade geschehe.

Welchen Menschen aber und in welchen Kranckheiten das Saurwasser schädlich sey / davon haben viele gelehrte Männer als Mercurialis, Andernacus, Taberna-montanus, Sebizius und andre mehr weitläufftig geschrieben / welche derowegen hierinnen außführlich können nachgelesen werden. Kürtzlich aber hiervon zu handeln / so ist das Sauerwasser / erstlich nicht dienlich den kleinen Kindern weilen ihre Natur zu schwach ist diese Cur außzuhalten / dann sie eine zeitlang muß verfolget werden / wo sie helffen

sen soll/ dadurch ihre Natur zu sehr geschwächet wird. Zum andern/ weilen die Saurwasser/ wie auch oben gemeldet ist/ zimlich starck trucknen/ dadurch bey den jungen Kindern die natürliche Feuchte welche sie zu Vergrösserung ihrer Leiber nöthig haben/ ausgetrocknet wird. Zum dritten weilen die Saurwasser mit ihrer Säure und Schärffe die innerliche zarte und weiche Glieder der kleinen Kinder leichtlich verletzen können.

Zum andern ist auch das Saurwasser nicht dienlich den sehr alten Menschen / weilen dieselbige schwach sind ob declinationem fermentorum viscerum oder wie die Galenisten wollen / caloris naturalis, und hierdurch noch mehr geschwächet werden / quia acidulæ aciditate sua fermenta magis dissolvunt oder

wie andere wollen (qui vim refrigerandi illis adſcribunt) quia frigidos ſenes magis refrigerant, zu dem weilen auch die Alten nun vertrocknet ſind / und durch das Saurwasser noch mehr ausgetrocknet werden dadurch ihr Leben verkürtzet wird.

Zum dritten iſt auch das Saurwaſſer ſchädlich naturis frigidis den kalten Naturē / oder wie andere beſſer redē qui ex declinatione fermentorum viſcerum laborant. Weilen das Saurwaſſer das natürliche Feur der innerlichen Glieder oder die fermenta derſelbigen noch mehr verzehret und ſchwächet.

Zum vierdten iſt auch das Saurwaſſer den meiſten Weibspersonen nicht dienlich / weilen dieſelbige auch ins gemein kalter Naturen ſind / oder ſo ſtarcke fermenta nicht haben als die Männer.

Gleich-

Gleichwie aber das Saurwasser bey vorernänten Naturen/ also ist es auch bey folgenden Kranckheiten sehr schädlich / als nemlich zum ersten/ in den Brust-Kranckheiten als Schwindsucht/ Blutspeyen / Husten und kurtzen Athen / weilen das Saurwasser mit seiner corrosivischen Krafft oder Schärffe/ der Lungen sehr schädlich ist / in dem die exulceration derselbigen dadurch vermehret wird/ daß also die Schwindsucht täglich zunehmen muß; Dahero dann das gemeine Sprichwort entstanden/ der Saurbrunnē wirft die Lungensüchtigen aus / zu dem auch durch diese Schärffe die Adern in der Lungen und Brust mehr eröffnet werden / dadurch das Blutspeyen befördert / nicht aber verhindert wird/ und dann

daß

daß sie vermittels ihrer Säure die Brust zusammen ziehen/und den Husten und kurtzen Athen vermehren.

Zum andern in der Schwachheit des Magens/ der Leber 2c. (à declinatione fermentorum viscerum oder wie andre reden/ von abnehmender natürlicher Wärme herkomment) und daraus erfolgenden Kranckheiten/ als da ist cachexia die böse Farbe/ dicke Beine / Wassersucht/ 2c. weilen das Saurwasser alle diese Kranckheiten wegen vorangezogenen Ursachen gewaltig vermehret/ und wiewol viele/die durch das Saurwasser diese Kranheiten verursachet/selbige durch einen guten starcken Wein vermeinen wieder zuvertreiben/geschicht es offt daß sie durch dessen öfftern Gebrauch das Böse noch ärger machen / weilen

den fermentis, welche durch das saure Saltz des Sauerwassers per resolutionem geschwächet sind/ hernacher durch den starcken spiritum des Weins/weiter ihre Krafft gebrochen wird/oder/ wie einige vielleicht reden möchten / weil die natürliche Wärme und Feuchte/ durch die kühlende und truckende Krafft des Saurwassers gemindert/ hernacher durch die Hitze des starcken Weins weiter verletzet wird. Dann zum Exempel ein grosses Feur neben einem kleineren angezündet das kleine auslöschet.

Zum dritten ist auch das Saurwasser in den Mutterkranckheiten sehr schädlich/weilen das was saur ist/der Mutter nach der Lehr des Hippocratis, zuwider ist.

Hingegen aber ist das Saurwasser dienlich / erstlich den jungen

gen Gesellen und Männern / welche hitzig von Naturen / mager von Leibe sind / einen guten starcken Magen haben / weilen solche dasselbige ohn sonderliche Schwächung der Natur ertragen können / und zu dem auch die überflüssige Hitze dadurch bey ihnen ausgelöschet wird.

Zum andern ist es auch dienlich in der Verstopffung innerlicher Glieder / der Gekröß-Adern / der Leber / der Miltz / der Nieren / und darauß entspringenden Kranckheiten / als da ist eine gewisse Art Wassersucht langwierige Fieber / die Melancholey aus der Verstopffung der Miltz herkomment; Weilen das Saurwasser / vermittels seines sauren Saltzes / ein Krafft hat die melancholische schleimichte Feuchtigkeiten / welche die Ver-

stopf-

stopffungen verursachen/ auffzulösen und mit sich auszuführen.

Zum dritten ist auch das Saurwasser sehr dienlich in der Hitze des Magens/der Leber/ und der Nieren / Geelsucht und andern von grosser Hitze der Gallen/ und sonsten herkommenden Kranckheiten; Weilen durch das Saurwasser vermittels seiner Säure die Hitze und Schärffe der Gallen gebrochen und gezäumet wird.

In diesen und andern dergleichen Kranckheiten derowegen so das Saurwasser gebührlich gebraucht wird/ ist es eine herrliche Artzeney/ welche vielē helffē kan uñ geholffen hat/ welche durch andere Mittel keines weges haben können curiret werden. Aber weilen das heutiges Tages/ wie auch droben vermeldet / nicht in acht genommen

men wird/ wer wolte dann daran zweiffeln/ daß selbiger Mißbrauch heute bey vielen Menschen eine vornehme Ursach sey/ daß sie deßwegen an ihrer Gesundheit so offt Schiffbruch leiden/ und folgends vor ihrem rechten Alter sterben müssen.

§. 4.

Von den warmen Bädern.

EJne gleiche Beschaffenheit/ die es mit dem Saurwasser gehabt/ hat es auch mit den warmē Bädern/ welche/ weilen sie auch ihre herrliche ja wunderbarliche Tugenden haben den Menschen zur Gesundheit wider zuverhelffen/ da alle andere Artzeneyen vergebens angewendet sind/ (weßwegen sie dann von Alters her heilige Bäder sind genennet worden/) ist es auch durch Unverstand vie-

vieler Menschen/ welche gemeinet/
daß dadurch alle Kranckheiten kön-
ten curiret werden / dahin gera-
then/ daß selbige nicht allein von
vielen ohne Nutzen gebraucht
werden / sondern dadurch auch vie-
le Menschen heutiges Tages ihre
Gesundheit verderben und ihr Le-
ben verkürtzen; Dann weilen die
warme Bäder sehr kräfftige Mit-
tel sind/ und den Menschen in seiner
Natur zu verändern sehr viel
vermögen/ kan es nicht fehlen/ daß/
wo selbige von den Naturen / und
in den Kranckheiten / in welchen
diese Veränderung zur Gesundheit
dienen muß/ nicht gebraucht wer-
den/ sie nicht der Gesundheit noth-
wendig grossen Schaden thun
solten/ insonderheit da sie nicht auf
gehörige Art und Weise/ wie von
den meisten nicht geschicht/ ge-
brau-

brauchet werden (gleicherweise wie sie auch grosse und mächtige Hülffe thun/ wo sie gebührlich appliciret und gebraucht werden/) und zwar desto mehr weil sie neben der Veränderung welche sie verursachen die Natur zugleich schwächen / in den vermittels ihrer Hitze/ die Lebens-Geister samt der darinnen ihren Sitz habender natürlicher Wärme oder wie andre mit dem H. von Helmont reden/ dem fermento zertrieben und ausgezogen wird/ und zwarn desto leichtlicher / weil sie zugleich den Schweiß treiben/ weßwegen dann auch die zart und dünne von Leibe sind / dieselbige nicht ertragen können sondern bey Gebrauch dessen in Ohnmacht fallen..

Dieses solten die jenige welche wegen ihrer Gesundheit zu dem

warmen Bädern reisen/Mühe und Unkosten anwenden/billich bedencken/und deßwegen/ehe sie sich dessen unterfangen/zuvorn mit einem recht verständigen Medico Rath nehmen / ob selbiges auch ihrer Natur oder zu ihrer Kranckheit dienlich oder nicht dienlich sey/ damit sie selbige mit Nutzen/nicht aber mit Schaden ihrer Gesundheit gebrauchen mögen. Welche aber meistentheil aus Gewohnheit/oder zur Lust diese warme Bäder brauchen/ dieselbige werden billich zu ihrer Straffe mit Schaden belohnet.

Welchen Naturen aber / und in welchen Kranckheiten die warme Bäder dienlich oder nicht dienlich seyn/davon haben viel der Artzeney Doctorn ausführlich geschrieben/ kan aber leichtlich nachgedacht werden/so man die Natur und Eigenschafft

schafft deroselbigen erkennet/ dieselbige aber sind einer gar sehr hitzenden und trockender Natur und Eigenschafft/weilsie entweder vom Schweffel oder sonsten von einem fetten minerali,bitumen ins gemein genant/ ihre meiste Krafft haben/ welche beyderseits sehr hitzig und trockener Natur sind/ so gar/ daß nichts ist/das eher Feur annimt als der Schweffel/ weßwegen dann die Bäder nicht allein eine erwärmende Kraft haben/sondern auch wircklich warm sind/ woraus dañ leichtlich abzunehmen ist/ daß selbige nit dienen/erstlich denen/die sanguinisch oder cholerisch sind/hitzige Leber haben oder trockner Naturen sind/ weilen ihre Leiber so wohl durch die Hitze/ als auch hitzende und trockende Krafft der Bäder noch mehr erhitzet und ausgetrock-

net werden/insonderheit aber deren welche cholerisch/das ist/hitziger und trockner Natur sind/ weilen solche gar leichtlich von den warmen Bädern erhitzet und ausgetrocknet werden/auch dünne Leiber und subtile Geister haben / welche leichtlich von der Hitze der warmen Bäder zertrieben und zerstreuet werden.

Also erzehlet Fabricius Hildanus, daß einer mit einer hitziger Leber / nahmens Samuel Bernhardus 6. oder 7. Jahr mit einem Fluß auff der Brust sey geplaget worden/und als selbiger von der Brust abgewichen und in die äusserliche Glieder gefallen sey/darauff Müdigkeit erfolget/habe er aus Rath der Aertzten die warme Bäder gebraucht/ dadurch aber sey ihm die Leber so sehr erhitzet worden/daß die Flüsse auff

auff der Brust sich vermehret / und darbey sich andre Zufälle / als grosser Durst / Hauptpein / stetiger Husten / Eckel der Speisen erfolget / welche ob sie ihn zwarn durch gute Artzeney ein wenig verlassen / wären sie doch hernacher neben noch andern Zufällen widerkommen / daß er auch endlich daran sterben müssen.

Zum andern sind auch die warme Bäder nicht dienlich den Kindern / weil ihr Blut schwefflicher Art ist / und deßwegen leichtlich von der Hitze der warmen Bäder angezündet und zu sehr erhitzet wird / auch darum daß die warmen Bäder sehr trocknen und dann daß die Kinder zarte und dünne Leiber haben / darinnen ihre Lebens-Geister von der Hitze der Bäder leichtlich ausgezogen und zertreiben wer-

werden; Deßwegen dann vorsichtig so es die hohe Noht erforderte/ mit ihnen bey den Bädern umzugehen ist / damit sie nicht mehr Schaden als Vortheil darauß empfinden.

Zum dritten sind sie gantz nicht dienlich / sondern vielmehr sehr schädlich in den Kranckheiten welche von einer hitziger Ursach herkommen/ oder wie der Herr von Helmont redet mit einer Hitze oder Trockene verbunden sind/ als da sind hitzige Fieber/Schwindfieber/ Hitze der Leber / der Nieren und dergleichen hitzige Kranckheiten/ weilen sie noch mehr hitzen und trocknen/und also das Böse noch ärger machen.

Hingegen aber bekommen die warme Bäder gebührlich und da es nöthig ist / gebraucht / erstlich

sehr

sehr wohl denen / welche kalter und feuchter complexion sind / starck von Naturen / feste und dichte Leiber haben / oder dick und feist von Leibe sind / weilen selbige die Bäder besser vertragen können / und dann daß die übrige Feuchtigkeiten bey denselbigen durch die Hitze der Bäder verzehret werden.

Zum andern bekommen sie auch wohl in den Kranckheiten / welche von einer kalter und feuchter Ursach herkommen als zum Exempel / da die Nerven verkaltet / die Glieder wegen grosser Kälte und überflüssiger Feuchte verlahmet sind / oder Zittern / oder eine Rührung überkommen / item da einer mit Flüssen geplaget wird / (wann zuvorn die meisten Feuchtigkeiten durch das Purgieren ausgeführet sind /) auch denen die mit einer von zähen schlei

migen Feuchtigkeiten herkommen= den colica, oder sonsten mit Win= den geplaget sind/welche zur Was= sersucht geneigt sind / dicke Beine haben / ingleichen den Weibern welche mit dem weissen Weiber= fluß geplaget sind/ welche wegen einer überflüßiger Kälte und Feuch= te der Mutter unfruchtbar sind; Weilen die warme Bäder ver= mittels ihrer Hitze die Wärme des Leibes auffwecken/vermehren / die böse überflüssige Feuchtigkeiten durch den Schweiß austreiben und verzehren / die Sehnen der äus= serlichen Glieder stärcken/ dadurch bey solchen alle vorernänte und an= dere dergleichen Kranckheiten/wel= che von einer überflüssiger Kälte und Feuchte herkommen / über= wunden werden/ welche durch an= dere Artzeneyen keines Weges kön= ten

ten geholffen werden / daß man dem allerhöchsten Gott vor dieselbige / als vor eine hohe Gabe billich zu dancken hat. Aber weilen dieselbige von vielen Menschen mit Unverstand / unangesehen nemlich ob sie zu ihrer Kranckheit sich schicken oder nicht / gebraucht werden / auch offtmahl auff ungebührliche Art und Weise / ist gewiß daß viele dadurch ihre Gesundheit verdorben und täglich verderben und ihr Leben verkürtzen.

Hieher gehören auch die trockene Bäder / oder wie wir sie nennen die Badstuben / dadurch sich auch viele Menschen heute verderben / entweder daß sie dieselbige zu offt brauchen / oder daß sie von denen gebraucht werden / derer Natur oder Kranckheit sie nicht dienlich / oder sonsten da sie nicht nöthig sind /

weilen diese Bäder auch vermittels ihrer grossen Hitze unsere Lebens-geister samt der darinnen ihren Sitz habender Wärme an sich ziehen und zertreiben / zu dem auch weilen sie auch gewaltig den Schweiß austreiben/mit welchem zugleich die natürliche Feuchtigkeit ausgezogen wird/dadurch also unsre Lebenskräffte geschwächet und unser Leben wegen Mangel der natürlichen Feuchtigkeit verkürtzet wird. Wiewohl sie auch / wie andere Bäder/in gewissen Zufällen gebührlich gebraucht / menschlichen Leibe nützlich seyn können / ob sie schon von weitem nicht solche Krafft als die warme feuchte Bäder haben/und das jenige ausrichten können.

§. 5.

Von dem Taback Rauchen.

Un-

UNter die Ursachen des kurtzen Lebens der Menschen heutiger Zeiten gehöret auch endlich das Tabackrauchen/welcher böser Gebrauch noch vor wenig Jahren bey uns eingerissen ist und heutiges Tages so gemein worden / insonderheit bey dem gemeinem Volck/ wiewol auch bey vielen vornehmen Leuten/und bey gar jungen Knaben die kaum 3. 4. Fuß erwachsen sind/daß sie fast keinen Tag lassen übergehen/an welchem sie nicht 2.3. ja einige auch wohl 9.10.und mehr Pfeiffen ausrauchen / und zwarn die meisten nicht aus gewissen Ursachen/sondern nur aus Gewohnheit/oder vor Zeit Vertreib. Wissen aber nicht/glauben es auch nicht / daß dadurch ihre Lebenskräffte verborgener Weise beschädiget/und also auch das Leben verkürtzet wer-

de / wie aus folgenden Gründen offenbar ist / und zwarn erstlich daraus weilen der Taback ein Gifft bey sich hat / dadurch unser Lebens-Geist beschädiget wird / welches daraus gnung erhellet / daß er / so er eingenommen wird / dieselbige Zufälle erwecket welche sonsten aus Einnehmung des Giffts pflegen zu entstehen / als da sind Schwindel / Brechen / Ohnmacht / 2c. wie solches die Erfahrung offt gelehret hat. Unter andern aber / erzehlet der Herr Doctor Grembs (a) daß ein Saltzburger Bürger Essig darinnen ein Stück Taback gelegen / getruncken habe / und darauff nach vorgehenden starcken Purgieren in eine Ohnmacht und Schwindel eingefallen sey / und bald ohne Sprache / als einer der mit

(a) *lib. 3. arb. integr. & ruin. hom.*

mit dem Schlag gerühret/gelegen habe / welchen er aber durch Verordnung gifftreibender Artzeneyen wider geholffen/daß er wider angefangen zu reden/und nach einer Stunden zu wandeln/ ja die tägliche Erfahrung lehret dieses überflüssig bey denen welche der Kunst noch nicht erfahren sind/ und den Rauch vom Taback einziehen/ in dem solchen ums Hertz so übel wird / daß auch einige in Ohnmacht fallen/ und darneben oben und unten aus gewaltig purgieren / (deßwegen dann die des Tabackrauchen erfahren sind / sich wohl pflegen vorzusehen/ daß sie den Rauch vom Taback nicht einziehen.) Aus welchem allem ja sonnenklar zuersehen ist/daß der Taback nothwendig ein Gifft müsse bey sich haben/da er sonsten solche Zu-

fälle nicht würde erwecken können / welches dañ noch mehr bekräfftiget wird / durch das was erzehlet wird von dem Großhertzog von Florentz / (a) daß nemlich derselbige den wesentlichen Safft des Tabacks gehabt habe / in welchen er einen Faden eingetuncket und damit / wann er ihn durch die Flügeln der Tauben gezogen / dieselbige plötzlich / als durch ein tödtlichen Gifft getödtet habe / welche gifftige Art und Natur des Tabacks auch eine Ursache ist daß die Aertzten denselbigen nicht dörffen eingeben / es sey dann den starcken Leuten welchen er zum Brechen und Purgieren von einigen verordnet wird.

Zum andern daß das öfftere Tabackrauchen der Gesundheit schädlich ist / ist auch daraus gnug zuerken-

(a) teste Grembs lib. 3. arbor. int. & run. hom.

kennen/daß er/nach Meinung der meisten Gelehrten/sehr trocknet/ und also vermittels seiner trockener Krafft das Blut und innerliche Glieder beschädiget/insonderheit aber bey denen welche an sich trockner und hitziger Naturen sind/oder welche die aquas vitæ oder Brandewein darbey trincken. Also erzehlet der H. D. Diemerbrock (a) in seinem Tractat von der Pest/ daß er einige gekant habe/die stets Taback und Brandewein zusammen getruncken/und allein aus den Ursachen gestorben sind/etliche an der Engbrüstigkeit/als einer mit Nahmen Henricus Zasius, und einer Johannes von Hervelt/ welchen die Lunge nach ihrem Tode so gar vertrocknet gefunden ist/daß sie sich nicht mehr habe könne eröffnen

(a) *lib. 2. cap. 10.*

öffnen und also die Lufft durchlassen / etliche aber an der Schwindsucht/ als einer mit Nahmen Isaac von Langevelt/ welchem wegen der grossen Dürre der Lungen eine Ader in der selbigen auffgeborsten und darauff die Schwindsucht und der Tod erfolget ist. Diese trockende Krafft des Tabacks sagt der H. D. Conring (a), sey auch mit eine Ursach bey einigen / welche sich so frühe daran gewöhnen/ daß sie zu ihrer völliger Grösse nicht erwachsen können.

Zum dritten ist auch das öfftere Tabackrauchen deßwegen schädlich / weilen dadurch bey denen / welche keine überflüssige wässerige Feuchtigkeiten bey sich haben/ auch die nöthige Feuchtigkeiten dem Blut entzogen werden / darauß Ver-

(a) *libr. de habit. corpor. German. cauſ.*

Verstopffung der innerlichen Glieder und sonsten viel Böses entstehet/und darneben die Verdauung des Magens verletzet wird/ weilen zugleich dadurch der Speichel/welcher zur Verdauung grosse Hülffe thut/ja in welchem/ nach der Lehr vieler vornehmen und gelehrten Männer heutigen seculi, die vornemste Krafft zur Verdauung stecket/entzogen wird/deßwegen dann der Taback so er soll und muß getruncken werden besser 3.4. oder 5. Stunden nach dem Essen wann nun die Verdauung im Magen vollzogen ist/ getruncke͂ wird. Unsere Bauren aber pflegen sich gern vor der Verstopffung zu hüten / wann sie auff den Bierbäncken den Taback rauchen /und die Feuchtigkeiten welche sie durch den Taback ausgezogen / doppelt und dreyfach wieder einschütten. Daß

Daß aber das Tabackrauchen so sehr geliebt wird/ das komt erstlich daher/weilen die Tabacksraucher meinen daß ihnen dadurch die wässerige Feuchtigkeiten ausgeführet würden/ die sonsten Flüsse/ Zahnpein und andere darauß erfolgende Kranckheiten verursachen thäten. Zum andern daher/ weilen sie meinen daß sie den Hunger und Durst damit stillen könten; Deßwegen dann unsre Bergische Bauren zusagen pflegen/daß/so sie eine Pfeiffe Taback trincken/ das sey ihnen so gut als wann sie ein Stück Brod und Käß gessen hätten. Zum dritten daher daß die Müssiggänger die Zeit damit vertreiben können; Dahero pfleget einer zum andern zusagen: Trinck eine Pfeiffe Taback so vergehet dir die Zeit ein wenig. Zum vierdten auch daß sie

in der Zeit der Pest / sich dadurch vor dem pestilentzialischen Gifft meinen zubefreyen.

Was aber von diesem allem zuhalten sey/wollen wir kürtzlich berühren/ und zwar was das erste anlanget / darauff ist die Antwort/daß ob zwar das Tabackrauchen denen / welche wässerig Geblüt haben/und deßwegen allerley Flüssen unterworffen/so es mässig gebraucht wird/in so weit nützlich sey / daß dadurch die überflüssige wässerige Feuchtigkeiten welche die Materi der Flüssen sind / ausgezogen werden / dennoch damit die erste und vornemste Ursach der Kranckheit/welche ist die Undauung/nicht benommen werde / deßwegen dann auch diese Hülffe nicht beständig ist / sondern auch die Flüsse sich bald widerfinden / wo das

Tabackrauchen nicht verfolget wird/ wann es aber von denen/ welche nicht flüssig sind/ öffter gebrauchet wird/ halte ich gäntzlich davor/daß es / so es nicht verfolget wird/den Menschen auch den Flüssen mehr unterwerffe / weilen die Natur zu dieser Auslehrung der Feuchtigkeiten gewöhnet/ in ihrer Gewohnheit verstöret wird / und also angereitzet anders wohin als zum Exempel auff die Brust / 2c. diese Feuchtigkeiten auszutreiben/ so man es aber verfolget / es sey dann daß es sehr mässig geschehe/ wird dadurch unser Lebens Geist durch Mittheilung seines Giffts sehr beschädiget. Weßwegen dann dieselbige / welche mit Flüssen offt geplaget werden/viel besser und mit grösseren Nutzen und Vortheil der Gesundheit ihre Flüsse vertrieben

ben/so sie durch die Mässigkeit in Essen insonderheit im Trincken sich beflieſſẽ/daß keine überflüssige wässerige Feuchtigkeiten gebohren würden / dann es überfält mich offt sagt der Herr Doctor Heurnius, ein dünner und scharffer Fluß so enthalte ich mich vom Trinckẽ drey Tage/so werde ich davon befreyet/ und durch Dursten ausgetrocknet/ und so einige gebohren wären durch tägliche mässige Ubung oder Bewegung des Leibes selbige verzehret und ausgetrieben würden/weilen die Arbeit / wie der Hippocrates saget / von sich selber alles was überflüssig wegnimt; Weilen durch dieselbige die Leiber erwärmet werden/vermittels welcher Wärme hernacher ausgetrieben wird / was darinnen überflüssig ist/ dahero auch die schola Salernitana singet: Jeju-

Jejuna, nec non modicum bibe, tuque labora:
Hæc bene tu serva si vis depellere rheuma.

Daß aber durch das Taback-rauchen der Hunger und Durst gestillet wird / das geschicht nicht / quasi satisfaceret defectui als wann der Rauch vom Taback das rechte Mittel gegen den Hunger sey / sed quia sensum defectus tollit (a); Sondern weilen er verursachet / daß der Hunger nicht gefühlet wird / gleich wie man durch einen Schlafftrunck schaffet daß die Pein / welche man am Leibe hat / nicht gefühlet wird / weilen sein Gifft narcotisch das ist einer unempfindlich machender Art und Eigenschafft ist; Dahero auch einige ihren Taback pflegen zu trincken / daß sie besser schlaffen können / und erinnere mich / daß mir vorm

(a) *Helmont. in tract. mort. occas.*

vorm viertel Jahr ein gewisser Mann auß der Stadt Elverfelt erzehlete / daß er nicht wohl schlaffen könte wann er nicht zuvorn eine Pfeiffe Tabacks getruncken hätte/ welche narcotische Krafft auch daraus zuersehen/daß er/so er eingenommen wird nach geschenen starcken Purgieren / einen tieffen Schlaff zu erwecken pfleget / item daß er bey denen so ihn sehr offt rauchen das Zittern der Glieder verursachet/dann durch seine narcotische Krafft die Bewegungs-Geister figiret oder unbeweglich gemacht werden/ darauf das Zittern erfolget. Wann aber die Bauren an stat des Tabacks ein Stück Butter und Brod essen/den Hunger zu stillen/das würde ihnen besser bekommen/und ihrer Gesundheit dienlicher seyn/als ihren Hunger

ger und Durst durch solche gifftige und der Natur schädliche Dinge ein wenig auffzuhalten.

Wegen dieses narcotischen Gifts geschicht es auch zum dritten / daß die Müssiggänger ihre Zeit mit dem Taback vertreiben können / weilen dadurch omnia functionum exercitia aller Amts-Geschäffte würckliche Ubung/und also auch die phantasie in fabricandis variis conceptibus otiosis & melancholicis, das ist / in vielen und mancherley Gedancken zu formiren, suspendiret und eine Zeit-lang auffgehalten wird. Zum andern auch darum / daß durch das Tabackrauchen die phantasie abgewendet wird von ihrem melancholischen Gedancken in dem die spiritus beschäfftiget sind/den Tabacksrauch auszutreiben: Gleichwie man sonsten bey Verrichtung einer Sachen

an-

anderer Geschäffte vergisset. Ob aber solche nicht besser thäten/wann sie mit Verrichtung ihrer gebührlicher Amtsgeschäffte/oder mit andern gottseligen Gedancken ihre Zeit vertrieben an statt dessen da sie vermittels dieses Giffts die Sinne in ihren Wirckungen auffhalten/und zwarn mit Verletzung ihrer Gesundheit/laß ich Verständige urtheilen.

Daß aber zum vierten der Taback gegen die Pest getruncken wird/auch von vornehmen Doctoren/insonderheit von Herr Doctor Diemerbrock (a) eine Pfeiffe Taback vor das beste præservatif, oder das einen vor der Pest bewahren kan/gerühmet wird/ das scheinet entweder irrig zu seyn / oder diese ihm zuvorn zugeschriebenen giftige

P Na-

(a) *lib. 2. de pest c. 10.*

Natur des Tabacks gantz und gar umzustossen/ weilen das jenige was einen vor dem Gifft der Pest bewahren soll/ selber nicht Gifft/ sondern eine dem Gifft wiederliche Eigenschafft haben muß / darauff aber ist die Antwort/ erstlich / daß es gewiß sey/ daß der Taback eine gifftige Art und Eigenschafft an sich habe / wie in vorgehenden gnug bewiesen ist/ auch der Herr Doctor Diemerbrock selber bekennen muß/ in dem er saget / quod tabacum intro sumptum corpus nimium conturbet, daß der Taback eingenommen dem Leibe zu sehr Gewalt anthut und ihn verunruhige / zum andern / daß man deßwegen / ohngeachtet diese Meinung vom Taback unter dem gemeinen Mann gantz eingerissen/ auch selbige von Herr Diemerbrock so sehr gelobet wird/ dennoch billig dar=

daran zu zweiffeln habe/ wie auch von vielen Gelehrten geschicht/ ja von einigen der Gebrauch dessen gegen die Pest gantz verworffen wird/ insonderheit weilen die Vernunffts-Reden/ welche der Herr D. Diemerbrock vorbringt/ wenig Krafft haben. Er saget zwarn daß der Taback eine Krafft habe aller Verfaulung des Bluts zu wiederstehen/ und zu dem auch durch seine trockende Krafft die böse Feuchtigkeiten austrockne/ wie dieses aus der äusserlichen application des Tabacks offenbahr sey/ aber dieses thut wenig zur Sachen; Weilen erstlich die Natur des Giffts nicht bestehet in putredine in der Verfaulung auch nicht vermittels der Verfaulung seine Wirckungen verrichtet/ davon der H. D. Sennertus (a) weiter

(a) *lib. 2. in. p. 2. c. 12.*

ter kan gelesen werden / und zum andern auch der Herr D. Platerus (a) welcher verschiedene Pestzeiten zu Basel erlebet hat / saget / daß eben so leichtlich die welche rein / als die unrein vom Blut sind / ja noch leichter mit der Pest überfallē werdē / wormit dann zugleich auch die Vorsorge der Pest / welche durch das Purgierē zu geschehē pfleget gar verworfē wird.

Weilen aber der Herr D. Diemerbrock sich auff die vielfältige Erfahrung / welche in allen Dingen der beste Zeuge ist / beruffet / und sagt / daß die meisten welche den Taback getruncken / davon wären befreyet blieben / auch einige welche damit behaftet gewesen dadurch im Anfang wären curiret worden / wollen wir ihm hierinnen seinen Glauben nicht brechen / ob wir schon die Ursachen dessen nicht er-

(a) *Tom. 2. prax. c. 2. de febr. causis p. 77.*

forschen können/sondern lieber unsere Unwissenheit bekennen/als der Erfahrung wegen Unvollkommenheit unsers Verstandes in dieser Sachen wiedersprechen/ es kan aber auf folgende Weise die Ursach dessen/warum nemlich der Rauch vom Taback vor die Pest gut sey/ gegeben werden. Es ist kein Gift so groß in der Natur daß nicht seinen Widerpart habe/nicht allein in den Dingen welche von sich unterschieden sind/als da sind der Wolf und das Schaf/das Kraut thora und anthora genant/sondern es geschicht auch oftmahl daß dieselbige giftige Dinge nebē ihrem Gift auch desselbigen Gifts Wiederpart bey sich führen; Dann so einer zum Exempel von einer Nater gebissen ist/ und man das Fleisch derselbigen Nater auf die Wunden leget/wird

selbiger geheilet/ gleicherweise wie auch einer so von einem rasenden Hunde gebissen und die Leber von demselbigen Hunde auffleget / geheilet wird. Weilen aber das pestilentzialische Gift oft einer narcotischen oder schlaffsüchtiger Art ist / und wie droben bewiesen auch im Taback ein narcotisch Gifft ist/ kan es auch seyn/ daß neben dem Gifft welches im Taback ist / auch eine Krafft stecke/ welche dem pestilentzialischen Gifft zu wieder sey/ und also der Taback zur Vorsorge und zur Heilung der Pest dienlich sey. Dieses aber sind nur unsere Gedancken hierüber / darzu wir von dem vornehmen Naturkündiger P. Kirchero Jesuiten in seinem Büchlein von der Pest einigermassen sind angeführet worden / wer aber aus besseren Grunde diese gegengifftige

Na-

Natur des Tabacks mit seinem Gifft vergleichen kan/dem wollen wir gern folgen. Hiermit aber unsern discurs vom Taback und damit unser Tractätlein endigen/hoffend daß die jenige welchen ihre Gesundheit und ein langes Leben lieb ist/ bey Lesung dieses/ sich nicht allein hinführo von dem überflüssigen und unnöthigen Tabackrauchen/ sondern auch vor allen/ in diesem andern Theil unsers Tractätlein/ berührten Mißbräuchen/ fleissig werden vorsehen/ und wo sie sich darvor nicht vollkommen hüten können/ dennoch eusserstem Vermögen nach/darnach streben werden/welches dann in der Warheit von ihnen nicht vergebens geschehen wird/ sondern mit einem gesunden und langem Leben wird belohnet werden/welches einem jeden

nach Gottes Willen von Hertzen wünsche und gönne. Bitte aber unterdessen der günstige Leser wolle hiermit vor lieb nehmen/biß durch Gottes Hülffe mit der Zeit ein anders und vielleicht ein bessers folgen wird/und so er etwas gefunden/daran nicht Zweiffel/das auff andre Weise besser hätte können ausgearbeitet werden / nicht übel zu deuten/weil dieses vor und nach eilend in die Feder geflossen und darauf aus Antrieb des Hrn. Verlegers wegē herzunahender Francfurter Messe/ehe es schier einmahl überlesen ist/zum Truck übergeben. Vermeine aber daß der Jnhalt und Zweck dieses Tractätleins dem aufrichtigen Leser nicht mißfallen werde.

E N D E.

Arcanum, aus des Paracelsi Tractätlein von dem Helleboro.

SO die Blätter der schwartzen Nießwurtz am Schatten durch den Lufft von Orient getrocknet werden und nachfolgents in ein Pulver gebracht und mit so viel reines feines Zuckers gemischet als schwer die Blätter seind / so seindts bereitet / die ersten Philosophi der Aertzten haben diese Blätter zugebrauchen angefangen / nun mercket aber auf diesen Proceß wie er jetzund beschrieben ist / die alten Philosophi haben sich grosser Gesundheit gepflegt / und zu kommen auf ein langes Leben mit frölicher Gesundheit und zu demselbigen Ende zu kommen haben sie diese Artzeney von der schwartzen Nießwurtzen gebraucht / aber darbey

auch ein ordentlich Regiment gehalten/wie sich dann gepürt einen jeglichen der zu seinem rechtem Ende kommen will. Nun haben sie dieses Kraut angefangen zu brauchen nach den funfzig Jahren/das ist/nach denen Jahren in denen wir jetzund sein dreyhundert und 65. Tag/und haben das gebraucht biß zum Ende ihres Lebens/aus dem ist nun gefolget/daß ohne Kranckheit hinaus sein kommen/und mit gesunden Leib ihr Ende haben erlangt/in ihnen ist nicht gefunden worden einigerley Geschwür oder Apostemata/weder in Lebern/Lungen/Miltz noch sonsten/auch keinerley Fluß in die wundartzneyische Kranckheit als offne Schaden/Wolff/Kreps/Oelschenckel und dergleichen/auch inwendig kein Fluß gewachsen aus dem hätte gefolget der

der gehe Tod oder schlag/das podagra/Chiragra/ oder auch andere mehr Gesücht in Hüfften/ oder ingleichen / die sich dann kalt oder warm gemeinlich in allen täglich erzeigen / auch Fieber so seyn all täglich dreytäglich/viertäglich oder mehr/auch ist kein Fäulung in ihnen gewachsen aus welchen der Athem hätte mögen stincken oder Würm wachsen/ und so ich sonst solches alles erzehlen solt/ich möchte mit viel Blätter Pappir sein Tugend nicht beschreiben. Nun seind aber mit der Zeit auffgestanden die humorischen Artzet die sich der natürlichen Secret nicht achten/sonder ihrer unergründten Theorica ohn Erkäntnüs der natürlichen rechten Eigenschafft / dieselbigen haben erdacht purgirn/clistirn/ syrupisiren/2c. haben sich unterstan-

den in einem Tag zu thun so viel als die Blätter in 20. oder 30. dadurch ist nun das Kraut in Verachtung kommen und aus den Sinnen geschlagen/ und alle Gedancken in das Purgirn/Clistirn rc. gesetzt.

Das ist aber meiner Zeit mir eingedenck daß von vielen Personen ist gebraucht worden/die gar flüssig/rotzig/ arbeit und blaterselig gewesen seind/die das Kraut gebraucht haben nach Inhalt der alten Ordnung / die sich in ihrer Natur gar erneuert und in solche Gesundheit kommen daß den humorischen Aertzten unmüglich gewesen und gar nicht öffentlich (dieweil sie nichts beweisen mit den Wercken/ allein mit den Zungen) und haben eingenommen täglich alle Morgen biß auff das sieben=

bentzigste Jahr ein halb Quintlin/ darnach von den 70. biß auff das 80. biß auffs Ende am 6. Tag ein gantz Quintlein/ es sollen sich die vermeinten Aertzte nicht verwundern daß die Natur mehr ist dann ihre Kunst/ was denen natürlichen örtern gleich? der die nicht weiß der hat kein Kunst. Mehr in diesem Kraut Tugend und Krafft/ den in aller Scribenten die auff der hohen Schulen gelesen werden zum langem Leben nie geschrieben haben/ darum ich dieses Stück der Alten zu dem langen Leben/ inzubehalten/ mich hab Lust gehabt.

Register der Capitel.

Ersten Theils.

Capit. 1. §. 1. von der Mässigkeit Bl.
§. 2. Worinnen die Maaß des Essen und Trincken bestehe. 40
§. 3. Von der Einfältigkeit der Speisen. 51
§. 4. Von dem Unterschied der Speisen / oder was ein jeder zur Gesundheit essen solle. 68
§. 5. Von der Ordnung der Speisen. 104
§. 6. Wie offt Tages zu essen der Gesundheit dienlich sey. 108
Capitel. 2. Von der Bewegung des Leibes. 111
Capitel 3. Von der Ruhe des Gemühts. 138

An-

Andern Theils.

Capitel. 1. §. 1. Von der Unmässigkeit in Essen und Trincken. 153
§. 2. Von der vieler Veränderung der Speisen. 172
§. 3. Von den Würtzen der Speisen. 175
§. 4. Von dem Weintrincken. 192
Capitel 2. §. 1. Von dem stetigen Müssiggang. 213
§. 2. Von der täglichen grossen Arbeit. 220
Cap. 3. §. 1. Von den hefftigen Bewegungen des Gemühts. 234
§. 2. Von dem Beyschlaffen. 224
Capitel 4. §. 1. Von Purgieren. 249
§. 2. Vom Aderlassen und Schrepffen. 269
§. 3. Von dem Saurwassertrincken. 297
§. 4. von dem warmen Bädern. 309
§. 5. von dem Tabackrauchen. 221

Register der vornemsten Sachen/so in diesem Tractätlein begriffen.

A

Das viele Aderlassen verursachet ein kurtzes Leben. 269
Wird bewiesen aus den Sprüchen der Aertzten. 270 ad 274
Aus der Vernunfft. 274
Aus vielfältiger Erfahrung. 277 ad 282
Nach dem Aderlassen warum diejenige welche es offt brauchen sich besser befinden. 275. 282
Das Aderlassen wo man dessen gewohnet ob es könne unterlassẽ werden. 283. 284
Wie man dessen könne abkommen. 285
Was zu thun sey ehe man aderlässet. 287
Welchen das Aderlassen dienlich oder nicht dienlich sey. 288 289 290

Das

Das Aderlassen muß mässig geschehen. 290
Durchs Aderlassen curirte Kranckheitē kommen jährlich wider. 193
Nach dem Aderlassen warum die Stiche in der Seiten / Hitze in den Fiebern nachlasse. 294
Die Alten wodurch so gesund gelebet daß sie keiner Artzeney nöthig gehabt. 31.34.53.54.55.122.123. 144.
Dem Appetit muß man in Erwählung der Speisen folgen. 79.101
Wie solches zuverstehen sey 80 ad 84
Die Artzeney hat vor diesem in Wissenschaft weniger Kräuter bestanden. 3132
Warum sie besser hat müssen erforschet werden. 33.122.123.144
Den Authorn was bewogen dieses Büchlein zuschreiben. 16.17.18

B.

Die warmen Bäder thun etlichen Menschen grossen Schaden. 309
Warum 310
Welchen Menschen und in welchen Kranckheiten sie schädlich und nicht schädlich sind. 312. ad 319
In den Badstuben verderben auch viele die Gesundheit. 319
Die Bauren verdauen besser harte als weiche Speisen. 89. 90
Warum. 90
Das Beben der Glieder woher es komme. 161
Das viele Beyschlaffen thut der Gesundheit grossen Schaden. 235. ad 239
Das mäßige Beyschlaffen ist der Natur dienlich. 245. 246
Die gäntzliche Enthaltung dessen ist bey den meisten schädlich. 245
Bey welchen es nicht schädlich. 245
Wie offt man beyschlaffen soll. 248

Der Bewegung des Leibes vielfältige Nutzen. 116. ad 122
Wie sie muß beschaffen seyn. 128
129. 130
Mancherley Art der Bewegung. 133
Welche am besten sey. 133. 134
Was bey und nach der Bewegung in acht zunehmen sey. 136. ad 138

C.

Vox catarrhus ist zu Homeri Zeiten unbekant gewesen/ zu Zeiten aber deß Socratis bekannt worden. 31
Die Capuciner warum sie insgemein gesunder und länger Leben als andere. 240

E.

Die Eltern thun übel daß sie ihre Kinder so zärtlich aufziehen. 96
Die Einfältigkeit der Speisen gehöret auch zu einem gesunden und langen Leben. 51. 52

Zwey-

Zweyerley werden vom Gegentheil eingewendet. 58. 59
Solches wird beantwortet. 61 ad 64
Die einfache Artzeneyen sind gnug alle Krannckheiten zuheilen. 65. 66
Endrung in der Natur muß bey Gesundheit geschehen. 98
Gemählig. 99
Engbrüstigkeit woher sie komme. 167
Wie oft ein jeder essen müsse 108
Essig welchem dienlich und nicht dienlich sey. 185

F.

Fieber warum sie bey vielen Purgieren ihren Gang halten. 265
Flüssigen von Natur ist gut vom Trincken sich enthalten. 71 72
Flüsse wo sie herkommen. 165
Um welche Zeit sie zum ersten bekannt worden. 173

Was

Was dargegen das Beste sey. 173
Mit Flüssen warum die Reichen mehr als die Armen gequälet werden. 115. 116
Das Frieren kan der Author ohn purgieren curiren. 266
Die Fürsten und andre grosse Herren warum ins gemein eher sterben als andre. 155

G.

Die Gewohnheit wieviel die vermöge. 86 87 88
Warum. 89
Läst sich in der Jugend am besten einführen. 95
Man muß sich nicht einerley angewöhnen. 92
Sondern vielerley. 94

H.

Die Hauptpein woher sie kome. 157
Der Husten woher er komme. 166

Huren und ander gemeiner Leute Kinder / warum gemeiniglich lebhafter als anderer vornehmer Leute Kinder. 243.244

K.

Das Käuen hilfft sehr viel zur Verdauung. 46. 50

Der Kinder Balsam zu offt gebraucht thut Schaden. 206

Kinder müssen nicht oft purgieren. 267. 268

L.

Des sehr kurtzen Lebens der Menschen heutiges Tages welches die Ursach sey 9.10.11.20.21

Das Leben des Menschen kan durch gute Diät verlängert werden. 13 14

Das sehr kurtze Leben bey welchen es am meisten zubeklagen. 16

Einige haben ohn Essen und Trincken gelebet. 24

M.

Die Mässigkeit ist das vornemste Stück zum gesunden und langen Leben zugelangen. 25.39

Solches wird bewiesen. 25.26.27.28

Macht geschickt zum Gebet. 39

Zur höchsten Mässigkeit können nicht alle gelangen. 38

Die Maaß des Essen und Trincken worinnen sie bestehe. 40. 41. 42

Wobey sie zu erkennen. 44 ad 46

Mässig Lebende haben nicht nöthig zu purgieren. 268

Der Mensch warum mehr als andere Thier mit Flüssen geplaget sey. 228

Der Müssiggang ist der Gesundheit sehr schädlich. 213

Wird bewiesen. 115. ad 119

Medicè vivere est pessimè vivere, wo her das Sprichwort kommen. 263

N.

Der Natur Unterschied in Kräutern/und andern Dingen/ woher sie zunehmen sey. 72. 73. 74
Der Natur muß man folgen weil sie sich am besten kennet. 75

O.

Ordnung der Speisen wo die nöthig und nicht nöthig ist in acht zunehmen. 105 106

P.

Die pleuris oder Brustgeschwür wann es ohn Aderlassen curiret wird/komt es nicht so bald wider als sonsten. 296
Der Author kan solches gewiß ohn Gefahr. 297
Podagra woher es komme. 169
Welche die beste Artzeney dagegen sey. 170
Purgieren hilfft den unmässig Lebenden nicht. 250

Haben auch die Alten nicht nöthig gehabt. 250
Das Purgieren wird von Helm. verworffen. 251. 252. 253
Des Authoris Meinung vom purgierenden Artzeneyen. 255 ad 256
Das Purgieren ob es schon die Natur schwächet muß es doch geschehen. 259
Warum. 261
Muß mässig gebraucht werden. 261 262
Das öfftere Purgieren ist böß. 264 265
Das Purgieren verachtet der Authot nicht. 267
Wo es helffen kan/hilft es bald. 267

R.

Die grosse Recepten werden verworffen. 64 ad 67
Die Römer haben 500. Jahr ohn Aertzte gelebet. 32

Warum. 32
Ruhe des Gemüths ist nöthig zum gesunden und langen Leben. 139. 140. 141
Wie man zur Ruhe des Gemüths gelangen solle. 149

S.

Der Same des Menschen woraus er gezeuget werde. 237
Das Saurwasser thut bey einigen der Gesundheit grossen Schaden. 298. 299
Bey etlichen grossen Nutzen. 300. 401
Welchen Menschen und in welchen Kranckheiten sie schädlich sind. 301. ad 308
Welchen Menschen und in welchen Kranckheiten sie nützlich. 307. 308
Schlag und halber Schlag woher ihren Ursprung haben. 161

Das viele Schrepffen verursachet Flüsse. 279
Schwachheit des Gedächtnüß und des Verstandes woher sie kommen. 160
Schwindel woher entstehe. 159
Schwindsucht woher entstehe. 167
Seitenstechē woraus entstehe. 168
Stoici warum gesunder und länger gelebet als andere. 146
Der Speichel hat grosse Krafft zur Verdauung die im Magen geschicht in sich. 50
T.
Durch das Tabackrauchen wird von vielen die Gesundheit verdorben und das Leben verkürtzet. 321
Warum. 322. ad 327
Warum es so sehr geliebet wird. 328
Ob und wie es vor die Flüsse gut sey. 329. 330

Wie es den Hunger stille. 332
Wie dadurch die Zeit vertrieben werde. 334
Ob und wie es vor die Pest gut sey. 335. ad 341
Der Gifft im Taback einer unempfindlichmachender Eigenschaft. 333
Die Tartarn warum sie rohe Pferdfleisch verdauen können. 87
Die alten Teutschen warum gesunder und länger gelebet als wir. 128. 145
Warum sie grösser gewesen. 202. 241. 242
Thier die nicht wiederkäuen warum den Jüden verboten. 50
Die Thier warum sie gesunder als die Menschen. 142
Thier die forchtsam wie man sie sol fett machen. 242

V.

Verfolgung was dagegen das beste seyn. 234
Verstopffung innerlicher Glieder wodurch sie verursachet wird. 168
Unmässigkeit ist eine Ursach aller Kranckheit. 20
Unmässig Lebende warum bißweilen zu hohen Alter gelangen. 171
Unruhe des Gemüths thut der Gesundheit grossen Schaden. 225. 226. 231. 232
Die Vogel die keine Zähne haben/ warum 2. Magen haben. 50
Viele Veränderung der Speise ist schädlich. 172. 173

W.

Der Wein öffter getruncken ist der Gesundheit schädlich. 292. 296
Insonderheit bey den Kindern. 200. 201

Bey hitzigen und trocknen Naturen. 204
Bey den Weibern. 204
Der Wein zu oft getruncken schwächet den Magen. 198. 199
Gebührlich Wein trincken hilfft viel zur Gesundheit. 208
Der Wein ist zur Artzeney geschaffen. 209
Der täglich Weintrincken wil/was der vor Wein trincken müsse. 240
Der saure Wein ist schädlich. 240
Der Wein und Brandewein warum insonderheit in den Kranckheiten des Haupts schädlich sind. 163
Das Weintrincken ist zu Zeiten Platonis allen unter 18. Jahren verboten gewesen. 303
Da der Wein wächset sind die Menschen nicht so gesund und starck als da man Wasser trincket. 202.

Z.

Zucker offt essen ist der Gesundheit schädlich. 186. 187. 188
Der Zucker und mit Zucker eingemachte Sachen als Syrupen/ Lattwerg/ rc. sind in der Schwindsucht schädlich. 190

E N D E.

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Holterhoff, Engelbert,

Vita longa et brevis Das ist Das lange und kurtze Leben der Menschen

Cölln 1678

Augsburg, Staats- und Stadtbibliothek -- Med 1929
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11268855-7